

Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спорта

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

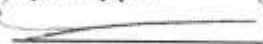
физического воспитания и спорта

 К.К.Бондаренко

14.02 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультет физической культуры

 С.В.Севдало

14.02 2020г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
«ФУТБОЛ (МИНИ-ФУТБОЛ)»
для всех специальностей

Составитель:

Д.Д. Захарченко преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Рассмотрено на заседании
кафедры физического воспитания и спорта

13 февраля 2020г., протокол № 8.

Рассмотрено и утверждено
на заседании научно-методического совета

26.02. 2020г., протокол № 4.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
РАЗДЕЛ «ФУТБОЛ (МИНИ-ФУТБОЛ)»
для всех специальностей**

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Учебная программа. Футбол (Мини-футбол).
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
 - 2.1. Практический материал по дисциплине «Физическая культура» раздел «Футбол (Мини-футбол)».
3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ
 - 3.1. Контроль теоретических знаний
 - 3.2. Контроль физической подготовки
 - 3.3. Тематика рефератов
4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
 - 4.1. Глоссарий
 - 4.2. Рекомендуемая литература

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок, сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В игре задействуются две команды, в которые входят по пять человек, к которым относят и вратаря. Общее количество участников команды может быть 12 человек и число замен не ограничено. Тактика в мини-футболе построена так, что есть возможность проводить замены в любое время, даже когда мяч в игре. Это понятие называется «летучая замена». Следует заметить, что общепринятых правил в футзале не существует и в разных странах есть свои особенности в игре. Есть основные положения в мини-футболе:

Сначала проводят жеребьевку, и победитель определяет, кто начинает игру или с какой стороны поля они будут играть. Игрок, который первый касается мяча, должен направить его в сторону части поля соперника. После перерыва команды меняются сторонами.

Правила мини-футбола указывают, что выбрасывание проводится за боковой линией и если мяч попал в ворота, то гол не засчитывается. Правила выполнения углового идентичны обычному футболу.

Удар от ворот должен быть таким, чтобы мяч оказался за пределами штрафной площадки. Если он попал в ворота, то очко не будет учитываться. До

того, как будет произведен удар, игрокам другой команды запрещено быть в штрафной площадке.

Штрафной в мине-футболе назначается, если игрок ударил соперника рукой или ногой, или совершил действия, чтобы помешать его движению с мячом, а еще сыграл рукой. Если нарушения осуществляются в пределах штрафной, то назначается пенальти.

Разница в свободном и штрафном ударе заключается в том, что в первом случае мяч, который будет забит со штрафной площадки, не будет засчитываться.

Очко назначают, если мяч пересек линию ворот. Если в конце матча счет равный, тогда объявляют ничью.

Поле для мини-футбола. Правила футзала касаются и игровой площадки, так, она должна иметь прямоугольную форму с длиной 25-42 м и шириной 15-25 м. Важно, чтобы длина боковой линии была больше, чем ворота. Основные правила мини-футбола включают и другие нюансы:

Для разметки используют линии шириной 8 см. Центральная линия делит поле на две равные части и центр площадки отмечается точкой, которая обводится кругом с радиусом 3 м.

Штрафная площадка представляет собой четверть круга с радиусом 6 м.

Отметка для выполнения пенальти находится на расстоянии в 6 м от линии ворот. Точка для пробития дабл-пенальти располагается на расстоянии 10 м.

На поле для мини-футбола в каждом углу есть сектор – четвертая часть окружности радиусом 25 см.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» по футболу (мини-футболу) изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 210 часов практических занятий. Контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

ГГУ им. Ф.Скорины

 И.В. Семченко

11.05.2015
(дата утверждения)

Регистрационный № УД- 44-2015-800 /уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине
для всех специальностей

ФУТБОЛ

(наименование специальности)

2015 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы
(название образовательного стандарта (образовательных стандартов),
МО РБ, утверждение 14.05.2008 г. № ТР-СР 014/мн.
типовой учебной программы (учебной программы ведущего учреждения высшего образования (см. п. 4.5 Порядка)),
дата утверждения, регистрационный номер)

СОСТАВИТЕЛИ:

В.Р. Захаркина, преподаватель ;
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

Д.А. Ковалев, преподаватель ;
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № 7 от 12.03.2015);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

(протокол № 7 от 27.05.2015)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Настоящая программа учитывает требования, предъявляемые экономическими, социальными и экологическими условиями проживания и обучения.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- возрастно-половые различия в физиологических реакциях на физическую нагрузку;
- механизм влияния двигательной активности на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

уметь:

- оценивать функциональное состояние организма в покое, под влиянием физической нагрузки различной направленности и в периоды восстановления;
- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

владеть:

- физиологическими знаниями для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми;
- методами и средствами процессов восстановления.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студенты должны овладеть:

академическими компетенциями:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

социально-личностными компетенциями:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-7. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
- СЛК-8. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
- СЛК-9. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

- СЛК-10. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

профессиональными компетенциями:

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности;
- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;
- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- ПК-4. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания;
- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания;
- ПК-6. Работать с научно-методической литературой;
- ПК-7. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями;
- ПК-8. Выбирать и использовать средства и методы физического воспитания;

- ПК-9. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями;
- ПК-10. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- ПК-11. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- ПК-12. Обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ПК-13. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- ПК-14. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами;
- ПК-15. Анализировать и оценивать собранные данные;
- ПК-16. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- ПК-17. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- ПК-18. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- ПК-19. Нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- ПК-20. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- ПК-21. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта;
- ПК-22. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями;
- ПК-23. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура. Футбол» для дневного отделения изучается студентами 1-3 курсов всех специальностей университета в объеме 210 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 198 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

Задачи воспитания определены:

формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим основным требованиям:

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает основные составляющие (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей, осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (Л.З.)

Тема 1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях.

Тема 2. Развитие физической культуры и спорта в Гомельской области.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом

Тема 4. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями

Тема 5. Принципы сбалансированного питания

Тема 6. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Футбол как разновидность физической культуры в Вузе. Естественнаучные основы физического воспитания, техника безопасности.

Профилактика травматизма. Правила соревнований. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях по футболу.

Обучение разновидностям ходьбы и бега. Общая физическая подготовка.

Обучение общеразвивающим упражнениям на месте и в движении.

Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка.

Обучение подвижным играм.

Развитие акробатики.

Специальная подготовка. Развитие силы: развитие силы мышц плечевого пояса и рук, развитие силы мышц туловища, развитие силы мышц ног.

Развитие быстроты: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, ускорения, рывки.

Развитие выносливости: общая выносливость, специальная выносливость, игровая выносливость.

Развитие ловкости: общая ловкость, специальная ловкость.

Развитие гибкости: общая гибкость, специальная гибкость.

Техническая подготовка. Обучение перемещениям по футбольному полю: ходьба, бег, прыжки, повороты.

Обучение защитной стойке: защитная стойка при обороне, защитная стойка при сопровождении противника, защитная стойка отступающим шагом.

Обучение ударам по мячу ногами.

Обучение удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Совершенствование удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Обучение удару по мячу подъёмом:серединой подъёма,внутренней частью подъёма,внешней частью подъёма.

Совершенствование удару по мячу подъёмом:серединой подъёма,внутренней частью подъёма,внешней частью подъёма.

Обучение удару по мячу носком.

Совершенствование удару по мячу носком.

Обучение удару по мячу пяткой.

Совершенствование удару по мячу пяткой.

Обучение резанным ударам внешней и внутренней стороной подъёма.

Совершенствование резанным ударам внешней и внутренней стороной подъёма.

Обучение «удару-броску»стопой.

Обучение удару по мячу с лёта,с полулёта,по опускающемуся мячу через голову.

Совершенствование удару по мячу с лёта,с полулёта,по опускающемуся мячу через голову.

Обучение ударам по мячу головой.

Обучение удару по мячу серединой лба из опорного положения.

Совершенствование удару по мячу серединой лба из опорного положения.

Обучение удару по мячу серединой лба в прыжке.

Совершенствование удару по мячу серединой лба в прыжке.

Обучение удару боковой частью головы:в прыжке,в опорном положении.

Совершенствование удару боковой частью головы:в прыжке,в опорном положении.

Обучение удару затылочной частью головы.

Совершенствование удару затылочной частью головы.

Обучение удару головой в броске.

Совершенствование удару головой в броске.

Обучение приёмам мяча.

Обучение приёму катящегося мяча внутренней стороной стопы:низко летящего мяча,приём с переводом за спину,опускающегося на игрока мяча,на высоте бедра,высоколетящих мячей в прыжке.

Совершенствование приёма катящегося мяча внутренней стороной стопы:низко летящего мяча,приём с переводом за спину,опускающегося на игрока мяча,на высоте бедра,высоколетящих мячей в прыжке.

Обучение приёму катящегося мяча подошвой:приём опускающегося мяча подошвой,приём опускающегося мяча серединой подъёма.

Совершенствование приёма катящегося мяча подошвой:приём опускающегося мяча подошвой,приём опускающегося мяча серединой подъёма.

Обучение приёму опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.

Совершенствование приёму опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.

Обучение приёму летящего мяча грудью,бедром,животом,голенью.

Совершенствование приёма летящего мяча грудью, бедром, животом, голенью.

Обучение ведению мяча и финтам.

Обучение ведению мяча внешней частью подъёма.

Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.

Обучение ведению мяча внутренней стороной подъёма.

Совершенствование ведения мяча внутренней стороной подъёма.

Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы.

Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы.

Обучение ведению мяча серединой подъёма.

Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.

Обучение ведению мяча носком.

Совершенствование ведения мяча носком.

Обучение ведению мяча подошвой.

Совершенствование ведения мяча подошвой.

Обучение упражнениям без мяча(финты).

Обучение финтам с мячом: уход с мячом(вперёд,назад,влево),убирание мяча,пропуск мяча партнёру,финты с пассивным и активным сопротивлением партнёра.Ряд финтов:уходом,уходом с ложным замахом,остановка мяча подошвой,убирание мяча подошвой,проброс мяча мимо соперника,уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов.

Совершенствование финтам с мячом: уход с мячом (вперёд, назад, влево),убирание мяча,пропуск мяча партнёру,финты с пассивным и активным сопротивлением партнёра.Ряд финтов:уходом,уходом с ложным замахом,остановка мяча подошвой,убирание мяча подошвой,проброс мяча мимо соперника,уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов.

Обучение отбору мяча.

Обучение отбору мяча накладыванием стопы.

Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.

Обучение отбору мяча выбиранием.

Совершенствование отбора мяча выбиранием.

Обучение отбору мяча перехватом.

Совершенствование отбора мяча перехватом.

Обучение технической подготовке вратаря.

Обучение перемещениям, специально-беговым упражнениям, специально-прыжковым упражнениям.

Обучение стойке вратаря(в зависимости от места нахождения мяча во время матча).

Обучение ловле мяча: катящегося и низколетящего, катящегося и низколетящего в стороне от вратаря мяча в падении или броске, ловля полуввысоких мячей, ловля высоких мячей, ловля полуввысоких и высоколетящих мячей в стороне от вратаря.

Совершенствование ловле мяча: катящегося и низколетящего, катящегося и низколетящего в стороне от вратаря мяча в падении или броске, ловля полуввысоких мячей, ловля высоких мячей, ловля полуввысоких и высоколетящих мячей в стороне от вратаря.

Обучение отбиванию мячей: катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей ногами (в выпаде или шпагате), отбивание мяча ладонью, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча головой.

Совершенствование отбивания мячей: катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей ногами (в выпаде или шпагате), отбивание мяча ладонью, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча головой.

Обучение введения мяча в игру: введение одной рукой из-за плеча (сместа, в движении со скрестными шагами, в движении без скрестных шагов, в прыжке), введение рукой сбоку, введение одной рукой снизу, выбивание мяча ногой.

Совершенствование введения мяча в игру: введение одной рукой из-за плеча (с места, в движении со скрестными шагами, в движении без скрестных шагов, в прыжке), введение рукой сбоку, введение одной рукой снизу, выбивание мяча ногой.

Обучение тактике игры в атаке.

Обучение индивидуальным действиям в атаке: атакующее действие без мяча (открывание, отвлечение соперников).

Совершенствование индивидуальных действий в атаке: атакующее действие без мяча (открывание, отвлечение соперников).

Обучение атакующим действиям с мячом: передача мяча, ведение, финты, удары по воротам.

Совершенствование атакующих действий с мячом: передача мяча, ведение, финты, удары по воротам.

Обучение групповым действиям в атаке: комбинации в игровых эпизодах (игра в одно-два касания, «стенка», «скрещивание», смена мест, пропускание мяча), при введении мяча в игру вратарём, с центра поля, при штрафных и свободных ударах, угловых.

Совершенствование групповых действий в атаке: комбинации в игровых эпизодах (игра в одно-два касания, «стенка», «скрещивание», смена мест, пропускание мяча), при введении мяча в игру вратарём, с центра поля, при штрафных и свободных ударах, угловых.

Обучение командным действиям в атаке: быстрое нападение (начало атаки, её развитие и завершение), позиционное нападение (игра с центровым игроком и без центрального игрока), варианты командных атакующих действий (схемы: 3+1, 1+3, 1+2+1, 2+2).

Совершенствование командных действий в атаке: быстрое нападение (начало атаки, её развитие и завершение), позиционное нападение (игра с центровым игроком и без центрального игрока), варианты командных атакующих действий (схемы: 3+1, 1+3, 1+2+1, 2+2).

Обучение тактике игры в обороне.

Обучение индивидуальным действиям в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом (отбор мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам).

Совершенствование индивидуальных действий в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом (отбор мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам).

Обучение групповым действиям в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник».

Совершенствование групповых действий в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник».

Обучение командным действиям в обороне: персональная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), зонная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), комбинированная оборона.

Совершенствование командных действий в обороне: персональная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), зонная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), комбинированная оборона.

Обучение тактике игры вратаря: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнёров по обороне и участие в атакующих действиях партнёров.

Совершенствование тактике игры вратаря: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнёров по обороне и участие в атакующих действиях партнёров.

Игровая подготовка. Двухсторонние игры.

Товарищеские игры.

Соревнования.

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература

1. Дворак, В.Н. Физическое воспитание : тексты лекций / В.Н. Дворак, А.С. Малиновский, П.С. Машевская ; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2010. – 170 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/5898>.

2. Лапицкая, Л.А. Физическое воспитание. Подвижные игры : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / Л.А.Лапицкая, О.А.Захарченко, Л.М.Морозова ; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2006. - 112 с. – Электрон. версия печ.публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/3868>.

3. Физическое воспитание : тексты лекций для студентов непрофильных специальностей университета / сост.: А.С. Малиновский, Д.В. Баранов, Ж.А. Зыкун ; Министерство образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. - Гомель, 2016. - 174 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/8726>.

4. Физическое воспитание и туризм в летних лагерях : практическое пособие для студентов высших учебных заведений / авт.-сост.: Г.С. Головнева, Д.А. Ковалев ; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 70 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/3932>.

Дополнительная литература

1. Бондаренко, К.К. Физическое воспитание: практическое пособие по разделу «Организация оздоровительной и спортивно-массовой работы» / В.П. Астахов, К.К. Бондаренко, А.И. Конон. – Гомель: ГГУ им.Ф Скорины, 2006.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Всего часов за курс	12	210					8
1	Тема 1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях 1.1 Цель, задачи и формы физического воспитания студентов 1.2 Основные понятия теории физической культуры 1.3 Физические качества и методика их развития 1.4 Структура занятия по физическому воспитанию 1.5 Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	2	-					
2	Тема 2. Развитие Физической культуры и спорта в Гомельской области 2.1 Исторический очерк олимпийского движения на Гомельщине 2.2 Современные тенденции развития спорта и туризма в гомельской области 2.3 Спортсмены гомельской области участники и призеры летних олимпийских игр	2	-					
3	Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом 3.1 Врачебный контроль 3.2 Функциональное состояние организма и его оценка 3.3. Самоконтроль в процессе учебно-тренировочной деятельности	2	-					

4	Тема 4. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями 4.1 Изменения, происходящие в организме человека под влиянием физических упражнений 4.2 Разновидности травм 4.3 Профилактика травматизма на занятиях по физическому воспитанию	2	-					
5	Тема 5. Принципы сбалансированного питания 5.1 Гигиена питания 5.2 Белки. Жиры. Углеводы 5.3 Витамины. Минералы и микроэлементы 5.4 Сохранение витаминов круглый год 5.5 Основной обмен	2	-					
6	Тема 6. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре 6.1. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом 6.2 Гигиенические требования к одежде и обуви 6.3 Личная гигиена студентов активно занимающихся спортом	2	-					
7.1	Занятие 1 1 Футбол как разновидность физической культуры в Вузе. 2 Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.		2					
7.2	Занятие 2 1 Профилактика травматизма. 2 Правила соревнований. 3 Основы спортивной тренировки. 4 Техника безопасности на занятиях по футболу.		2					
7.3	Занятие 3 1 Общая физическая подготовка. 2 Обучение разновидностям ходьбы и бега.		2					
7.4	Занятие 4 1 Обучение разновидностям ходьбы и бега. 2 Общая физическая подготовка.		2					
7.5	Занятие 5 1 Обучение ОРУ на месте. 2 Общая физическая подготовка.		2					

7.6	Занятие 6 1 Обучение ОРУ в движении. 2 Разновидности ходьбы и бега.		2					
7.7	Занятие 7 1 Развитие кроссовой подготовки. 2 ОРУ на месте.		2					
7.8	Занятие 8 1 Общая физическая подготовка. 2 Развитие кроссовой подготовки.		2					
7.9	Занятие 9 1 Обучение подвижным играм. 2 Разновидности ходьбы и бега.		2					
7.10	Занятие 10 1 Обучение подвижным играм. 2 Развитие акробатики.		2					
7.11	Занятие 11 1 Развитие акробатики. 2 Общая физическая подготовка.		2					
7.12	Занятие 12 1 Кроссовая подготовка. 2 Развитие акробатики.		2					
7.13	Занятие 13 1 Развитие силы мышц плечевого пояса. 2 Развитие силы мышц туловища.		2					
7.14	Занятие 14 1 Развитие силы мышц плечевого пояса. 2 Развитие силы мышц туловища.		2					
7.15	Занятие 15 1 Развитие силы мышц туловища. 2 Развитие силы мышц ног.		2					
7.16	Занятие 16		2					

	1 Развитие силы мышц плечевого пояса. 2 Развитие силы мышц ног.							
7.17	Занятие 17 1 Развитие быстроты. 2 Развитие специально-беговых упражнений.		2					
7.18	Занятие 18 1 Развитие быстроты. 2 Развитие специально-прыжковых упражнений.		2					
7.19	Занятие 19 1 Развитие специально-беговых упражнений. 2 Развитие специально-прыжковых упражнений.		2					
7.20	Занятие 20 1 Развитие быстроты (ускорения, рывки). 2 Развитие специально-прыжковых упражнений.		2					
7.21	Занятие 21 1 Развитие выносливости. 2 Общая выносливость.		2					
7.22	Занятие 22 1 Развитие специальной выносливости. 2 Развитие ловкости.		2					
7.23	Занятие 23 1 Развитие специальной ловкости. 2 Развитие игровой выносливости.		2					
7.24	Занятие 24 1 Развитие общей ловкости. 2 Развитие игровой выносливости.		2					
7.25	Занятие 25 1 Развитие специальной ловкости. 2 Развитие гибкости. 3 Общая физическая подготовка.		2					
7.26	Занятие 26		2					

	1 Развитие специальной гибкости. 2 Развитие игровой выносливости.							
7.27	Занятие 27 1 Развитие специальной гибкости. 2 Общая физическая подготовка.		2					
7.28	Занятие 28 1 Обучение перемещениям по футбольному полю (ходьба, бег, прыжки, повороты). 2 Развитие быстроты.		2					
7.29	Занятие 29 1 Обучение перемещениям по футбольному полю (ходьба, бег, прыжки, повороты). 2 Развитие выносливости.		2					
7.30	Занятие 30 1 Обучение перемещениям по футбольному полю (ходьба, бег, прыжки, повороты). 2 Развитие ловкости.		2					
7.31	Занятие 31 1 Обучение перемещениям по футбольному полю (ходьба, бег, прыжки, повороты). 2 Развитие гибкости.		2					
7.32	Занятие 32 1 Обучение защитным стойкам. 2 Защитная стойка при обороне.		2					
7.33	Занятие 33 1 Обучение защитным стойкам. 2 Защитная стойка при сопровождении противника.		2					
7.34	Занятие 34 1 Обучение защитным стойкам. 2 Защитная стойка отступающим шагом.		2					
7.35	Занятие 35		2					

	1 Обучение ударам по мячу ногами. 2 Обучение удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы.							
7.36	Занятие 36 1 Обучение удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 2 Обучение удару по мячу серединой подъёма.		2					
7.37	Занятие 37 1 Обучение удару по мячу внутренней частью подъёма. 2 Обучение удару по мячу внешней частью подъёма.		2					
7.38	Занятие 38 1 Совершенствование ударам по мячу ногами. 2 Совершенствование удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы.		2					
7.39	Занятие 39 1 Совершенствование удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 2 Совершенствование удару по мячу серединой подъёма.		2					
7.40	Занятие 40 1 Совершенствование удару по мячу внутренней частью подъёма. 2 Совершенствование удару по мячу внешней частью подъёма.		2					
7.41	Занятие 41 1 Обучение удару по мячу носком. 2 Обучение удару по мячу пяткой.		2					
7.42	Занятие 42 1 Совершенствование удару по мячу носком. 2 Совершенствование удару по мячу пяткой.		2					
7.43	Занятие 43 1 Обучение ударам по мячу головой. 2 Обучение удару по мячу серединой лба из опорного положения.		2					
7.44	Занятие 44		2					

	1 Обучение удару по мячу серединой лба из опорного положения. 2 Обучение удару по мячу серединой лба в прыжке.							
7.45	Занятие 45 1 Обучение удару боковой частью головы в прыжке. 2 Обучение удару боковой частью головы в опорном положении.		2					
7.46	Занятие 46 1 Обучение удару затылочной частью головы. 2 Обучение удару головой в броске.		2					
7.47	Занятие 47 1 Совершенствование ударам по мячу головой. 2 Совершенствование удара по мячу серединой лба из опорного положения.		2					
7.48	Занятие 48 1 Совершенствование удара по мячу серединой лба из опорного положения. 2 Совершенствование удара по мячу серединой лба в прыжке.		2					
7.49	Занятие 49 1 Совершенствование удара боковой частью головы в прыжке. 2 Совершенствование удара боковой частью головы в опорном положении.		2					
7.50	Занятие 50 1 Совершенствование удара затылочной частью головы. 2 Совершенствование удара головой в броске.		2					
7.51	Занятие 51 1 Обучение приёма мяча. 2 Обучение приёма катящегося мяча внутренней стороной стопы (низколетающего мяча, приём с переводом за спину).		2					
7.52	Занятие 52 1 Обучение приёма мяча. 2 Обучение приёма катящегося мяча внутренней стороной стопы (опускающегося на игрока мяча, на высоте бедра, высоколетающих мячей в прыжке).		2					
	Всего часов за 1 семестр	12	104					4
7.53	Занятие 53		2					

	1 Совершенствование приёма мяча. 2 Совершенствование приёма катящегося мяча внутренней стороной стопы (низколетающего мяча, приём с переводом за спину).							
7.54	Занятие 54 1 Совершенствование приёма мяча. 2 Совершенствование приёма катящегося мяча внутренней стороной стопы (опускающегося на игрока мяча, на высоте бедра, высоколетающих мячей в прыжке).		2					
7.55	Занятие 55 1 Обучение приёма катящегося мяча подошвой. 2 Обучение приёма опускающегося мяча подошвой, приём опускающегося мяча серединой подъёма.		2					
7.56	Занятие 56 1 Обучение приёма катящегося мяча подошвой. 2 Обучение приёма опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.		2					
7.57	Занятие 57 1 Обучение приёма опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы. 2 Обучение приёма летящего мяча грудью, бедром, животом, голенью.		2					
7.58	Занятие 58 1 Совершенствование приёма катящегося мяча подошвой. 2 Совершенствование приёма опускающегося мяча подошвой, приём опускающегося мяча серединой подъёма.		2					
7.59	Занятие 59 1 Совершенствование приёма катящегося мяча подошвой. 2 Совершенствование приёма опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.		2					
7.60	Занятие 60 1 Совершенствование приёма опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.		2					

	2 Совершенствование приёма летящего мяча грудью, бедром, животом, голенью.							
7.61	Занятие 61 1 Обучение ведению мяча и финтам. 2 Обучение ведению мяча внешней частью подъёма.		2					
7.62	Занятие 62 1 Обучение ведению мяча внешней частью подъёма. 2 Обучение ведению мяча внутренней стороной подъёма.		2					
7.63	Занятие 63 1 Обучение ведению мяча серединой подъёма. 2 Обучение ведению мяча внутренней мяча стороной подъёма		2					
7.64	Занятие 64 1 Обучение ведению мяча носком. 2 Обучение ведению мяча подошвой.		2					
7.65	Занятие 65 1 Совершенствование ведения мяча и финтам. 2 Совершенствование ведения мяча и финтам.		2					
7.66	Занятие 66 1 Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. 2 Совершенствование ведения мяча внутренней стороной подъёма.		2					
7.67	Занятие 67 1 Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. 2 Совершенствование ведения мяча внутренней мяча стороной подъёма.		2					
7.68	Занятие 68 1 Совершенствование ведения мяча носком. 2 Совершенствование ведения мяча подошвой.		2					
7.69	Занятие 69 1 Обучение финтам. Упражнения без мяча. 2 Обучения финтам с мячом: уход с мячом(вперёд, назад, влево), убирание мяча, пропуск мяча партнёру.		2					
7.70	Занятие 70 1 Обучение финтам с мячом, финты с пассивным и активным сопротивлением		2					

	партнёра. 2 Обучение ряду финтов: уходом, уходом с ложным замахом, остановка мяча подошвой, убиение мяча подошвой, проброс мяча мимо соперника, уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов.							
7.71	Занятие 71 1 Совершенствование финтов с мячом: уход с мячом (вперёд, назад, влево), убиение мяча, пропуск мяча партнёру. 2 Совершенствование финтов с мячом, финты с пассивным и активным сопротивлением партнёра.		2					
7.72	Занятие 72 1 Совершенствование финтов с мячом: уход с мячом (вперёд, назад, влево), убиение мяча, пропуск мяча партнёру. 2 Совершенствование ряду финтов: уходом, уходом с ложным замахом, остановка мяча подошвой, убиение мяча подошвой, проброс мяча мимо соперника, уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов.		2					
7.73	Занятие 73 1 Обучение отбору мяча. 2 Обучение отбору мяча накладыванием стопы.		2					
7.74	Занятие 74 1 Обучение отбору мяча выбором. 2 Обучение отбору мяча перехватом.		2					
7.75	Занятие 75 1 Совершенствование отбора мяча. 2 Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.		2					
7.76	Занятие 76 1 Совершенствование отбора мяча выбором. 2 Совершенствование отбора мяча перехватом.		2					
7.77	Занятие 77 1 Обучение технической подготовке вратаря. 2 Обучение перемещениям.		2					
7.78	Занятие 78		2					

	1 Обучение специально-беговым упражнениям. 2 Обучение специально-прыжковым упражнениям.							
7.79	Занятие 79 1 Обучение стойкам вратаря(в зависимости от места нахождения мяча во время игры). 2 Общая физическая подготовка.		2					
7.80	Занятие 80 1 Обучение стойкам вратаря(в зависимости от места нахождения мяча во время игры). 2 Общая физическая подготовка.		2					
7.81	Занятие 81 1 Обучение ловле мячей катящихся и низколетящих. 2 Обучение ловле катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении или броске.		2					
7.82	Занятие 82 1 Обучение ловле полуввысоких мячей. 2 Обучение ловле высоких мячей. 3 Обучение ловле полуввысоких и высоколетящих в стороне от вратаря мячей.		2					
7.83	Занятие 83 1 Совершенствование ловле мячей катящихся и низколетящих. 2 Совершенствование ловле катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении или броске.		2					
7.84	Занятие 84 1 Совершенствование ловле полуввысоких мячей. 2 Совершенствование ловле высоких мячей. 3 Совершенствование ловле полуввысоких и высоколетящих в стороне от вратаря мячей.		2					
7.85	Занятие 85 1 Обучение отбиванию мячей: катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей ногами(в выпаде или шпагате). 2 Обучение отбиванию мяча ладонью.		2					

7.86	Занятие 86 1 Обучение отбиванию мяча кулаком. 2 Обучение отбиванию мяча головой.		2					
7.87	Занятие 87 1 Совершенствование отбивания мячей: катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей ногами(в выпаде или шпагате). 2 Совершенствование отбивания мяча ладонью.		2					
7.88	Занятие 88 1 Совершенствование отбивания мяча кулаком. 2 Совершенствование отбивания мяча головой.		2					
7.89	Занятие 89 1 Обучение введения мяча в игру: введением одной рукой из-за плеча(с места,в движении со скрестным шагами,в движении без скрестных шагов,в прыжке,после приземления). 2 Обучение введения мяча рукой сбоку, введение одной рукой снизу, выбиванием мяча ногой.		2					
7.90	Занятие 90 1 Совершенствование введения мяча в игру: введением одной рукой из-за плеча(с места,в движении со скрестным шагами,в движении без скрестных шагов,в прыжке,после приземления). 2 Совершенствование введения мяча рукой сбоку, введение одной рукой снизу, выбиванием мяча ногой.		2					
7.91	Занятие 91 1 Обучение тактике игры в атаке. 2 Обучение индивидуальным действиям в атаке(атакующие действия без мяча: открывание,отвлечение соперников).		2					
7.92	Занятие 92 1 Обучение индивидуальным действиям в атаке(атакующие действия без мяча: открывание,отвлечение соперников). 2 Атакующие действия с мячом: передача мяча,финты,ведение,удары по воротам.		2					
7.93	Занятие 93		2					

	1 Совершенствование тактики игры в атаке. 2 Совершенствование индивидуальных действий в атаке(атакующие действия без мяча: открывание,отвлечение соперников).							
7.94	Занятие 94 1 Совершенствование индивидуальных действий в атаке(атакующие действия без мяча: открывание,отвлечение соперников). 2 Совершенствование атакующих действий с мячом:передача мяча,финты, ведение,удары по воротам.		2					
7.95	Занятие 95 1 Обучение групповым действиям в атаке. 2 Обучение комбинациям в игровых эпизодах:игра в одно-два касания, стенка, скрещивание, смена мест, пропускание мяча, при введении мяча в игру вратарём, с центра поля,при штрафных и свободных ударах,угловых.		2					
7.96	Занятие 96 1 Совершенствование групповых действий в атаке. 2 Совершенствование комбинаций в игровых эпизодах:игра в одно-два касания, стенка, скрещивание, смена мест, пропускание мяча, при введении мяча в игру вратарём, с центра поля,при штрафных и свободных ударах,угловых.		2					
7.97	Занятие 97 1 Обучение командным действиям в атаке: быстрое нападение(начало атаки, её развитие и завершение), позиционное нападение(игра с центровым игроком и без него). 2 Обучение вариантам командных атакующих действий-схемы: 3+1, 1+3, 1+2+1,2+2.		2					
7.98	Занятие 98 1 Совершенствование командных действий в атаке: быстрое нападение(начало атаки, её развитие и завершение), позиционное нападение(игра с центровым игроком и без него). 2 Совершенствование вариантов командных атакующих действий-схемы: 3+1, 1+3, 1+2+1,2+2.		2					
7.99	Занятие 99		2					

	1 Обучение тактике игры в обороне. 2 Обучение индивидуальным действиям в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом(отбор мяча,противодействия передачам,ведению мяча,финтам,ударам по воротам).							
7.100	Занятие 100 1 Совершенствование тактике игры в обороне. 2 Совершенствование индивидуальных действий в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом(отбор мяча,противодействия передачам,ведению мяча,финтам,ударам по воротам).		2					
7.101	Занятие 101 1 Обучение групповым действиям в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник».		2					
7.102	Занятие 102 1 Совершенствование групповых действий в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник».		2					
7.103	Занятие 103 1 Обучение командным действиям в обороне.Персональная оборона: концентрированная, рассредоточенная, прессинг. 2 Обучение командным действиям в обороне.Зонная оборона: концентрированная, рассредоточенная, прессинг.Комбинированная оборона.		2					
7.104	Занятие 104 1 Совершенствование командных действий в обороне.Персональная оборона: концентрированная, рассредоточенная, прессинг. 2 Совершенствование командных действий в обороне.Зонная оборона: концентрированная, рассредоточенная, прессинг.Комбинированная оборона		2					
7.105	Занятие 105 1 Обучение тактике игры вратаря: выбор места в воротах,игра на выходах. 2 Обучение тактике игры вратаря: введение мяча в игру, руководство действиями партнёров по обороне и участие в атакующих действиях партнёров.		2					

7.106	Занятие 106 1 Совершенствование тактики игры вратаря: выбор места в воротах, игра на выходах. 2 Совершенствование тактики игры вратаря: введение мяча в игру, руководство действиями партнёров по обороне и участие в атакующих действиях партнёров.		2					
7.107	Занятие 107 1 Игровая подготовка. 2 Двухсторонняя игра.		2					
7.108	Занятие 108 1 Игровая подготовка. 2 Двухсторонняя игра.		2					
7.109	Занятие 109 1 Игровая подготовка. 2 Двухсторонняя игра.		2					
7.110	Занятие 110 1 Игровая подготовка. 2 Двухсторонняя игра.		2					
	Всего часов за 2 семестр		106					4

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Практический материал по дисциплине «Физическая культура» раздел «Футбол (Мини-футбол)»

ЗАДАЧА 1 ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ФУТБОЛЬНОМУ ПОЛЮ

- 1.1 Обучение техники бег.
- 1.2 Обучение техники прыжки.
- 1.3 Обучение техники остановки.
- 1.4 Обучение техники повороты.

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Классификация техники передвижения представлена на рис. 1.

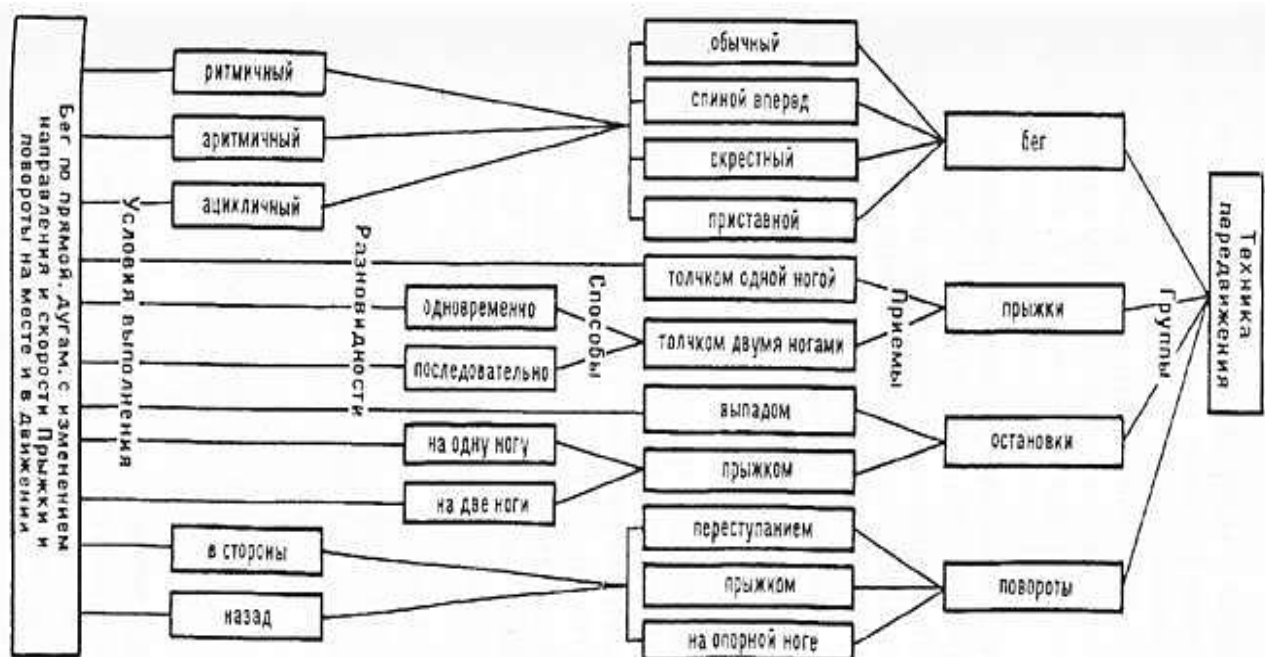


Рис. 1. Классификация техники передвижения

В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рынков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем.

Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открывание для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

1.1 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕГ

Бег – основное средство передвижений в футболе.

В футболе используются следующие приемы бега:

1. *Обычный бег* применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

Длина беговых шагов у спринтера равна 2,3 - 2,5 м, у взрослых футболистов в среднем - 1,30 - 1,50 м. Частота шагов у спринтеров равна 4,3 - 4,8 шага в секунду. У футболистов частота несколько выше и составляет 5,1 - 5,5 шага в секунду. При этом менее длительный период фазы полета способствует выполнению быстрых остановок и поворотов, резких изменений направления бега.

2. *Бег спиной вперед* используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

3. *Бег скрестным* шагом при меняется для изменения направления движения, при рынках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега. Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

4. *Бег приставным шагом* используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

5. *Бег приставным шагом* происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

1.2 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКИ

Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногами, грудью, головой и некоторых финтов.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков:

1. *Прыжки толчком одной ногой* характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

2. *При прыжке толчком двумя ногами* с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

1.3 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ОСТАНОВКИ

Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов:

- переступанием;
- прыжком;
- поворотом на опорной ноге.

В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

ЗАДАЧА 2 ТЕХНИКА УДАРЫ ПО МЯЧУ

2.1 Обучение техники удары по мячу ногами.

2.2 Обучение техники удары по мячу головой.

Удары по мячу – основное средство ведения игры. Выполняют их ногами и головой различными способами, имеющими свои разновидности. Классификация ударов дана на рис. 2.

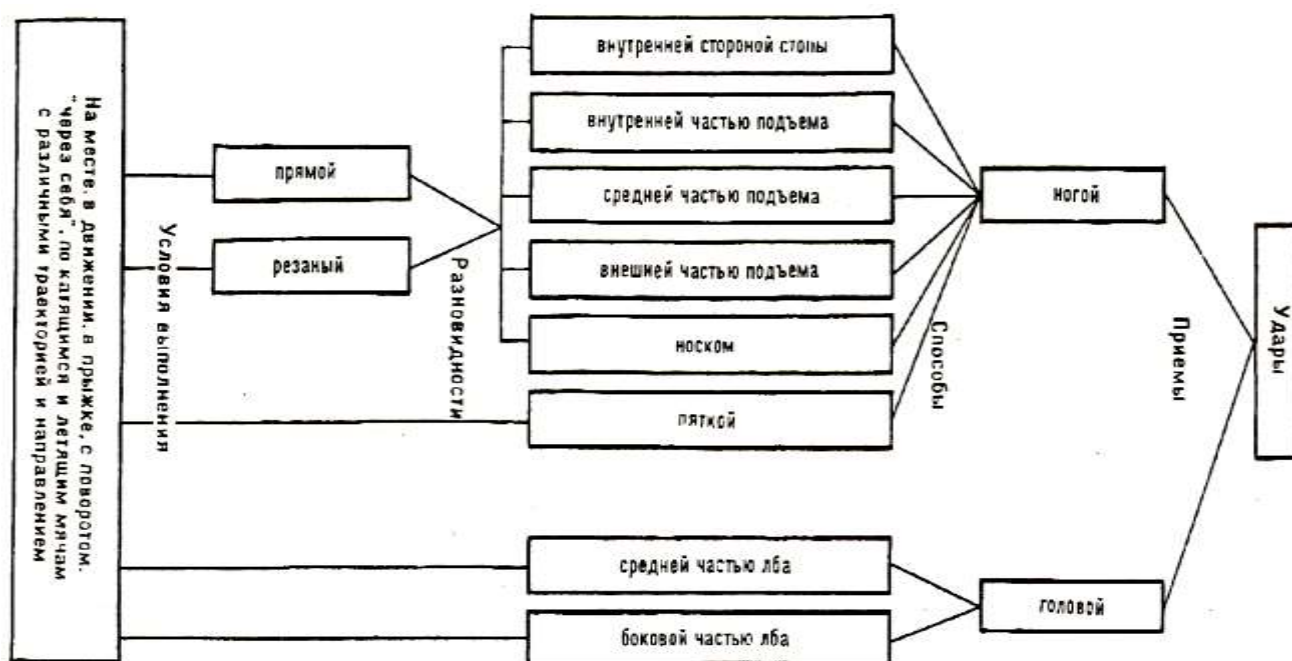


Рис. 2. Классификация ударов по мячу

Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, для увеличения скорости полета мяча необходимо увеличить скорость ударного звена.

2.1 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ

Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег (при ударах в движении). Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага, после заднего толчка выполняется очень важная подфаза замах ударной ногой. Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно

растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы также растягиваются и участвуют в последующем сгибании. Все это позволяет развить к концу движения большую скорость.

Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45% и варьирует от 2 до 2,5 м.

Рабочая фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра (“парадокс Чхаидзе”). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения (mv) со звена с большой массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа) (относительный вес бедра у мужчин составляет 0,1221, голени - 0,04665, стопы - 0,0146 (по Н.А.Бернштейну)), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в “жесткий рычаг” позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами:

1. *Удар внутренней стороной стопы* применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара (рис.3). Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.



Рис. 3. Удар внутренней стороной стопы

2. *Удар внутренней частью подъема* используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рис. 4).

Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.



Рис. 4. Удар внутренней частью подъема

3. *Удар средней частью подъема* по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рис.5).

Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок.

Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.



Рис. 5. Удар средней частью подъема

4. *Удар внешней частью подъема* наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа (рис.6).



Рис. 6. Удар внешней частью подъема

5. *Удар носком* выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате. При ударе линия разбега, мяч и цель находятся на одной прямой. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят. Так как ударная поверхность носка незначительна, то удар указанным способом может быть менее точен, особенно при ударах по катящему мячу. (Рис. 7)

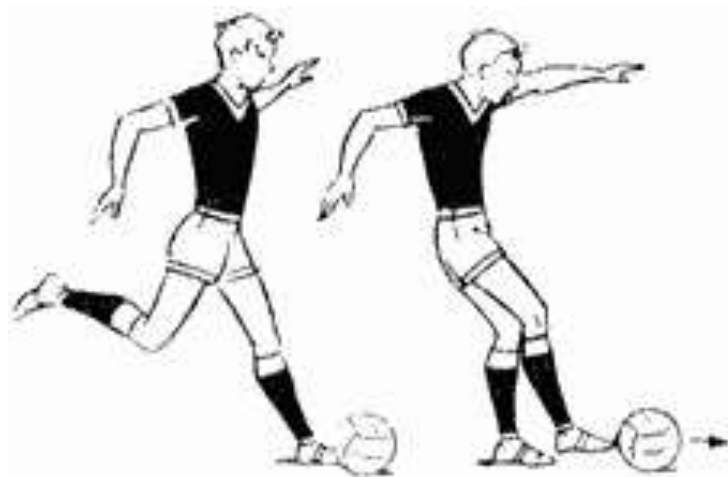


Рис. 7. Удар носком

6. *Удар пяткой* существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью, достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников. Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча, для замаха нога проносится над мячом и выносится вперед. Рабочую фазу – удар – выполняют резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена параллельно земле. Одним из вариантов является удар пяткой «секретно». При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар производится резким движением назад, причем ударная нога проносится скрестно по отношению к опорной. После незначительной проводки движение ноги затормаживается. Удар пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10-15см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением (Рис. 8).

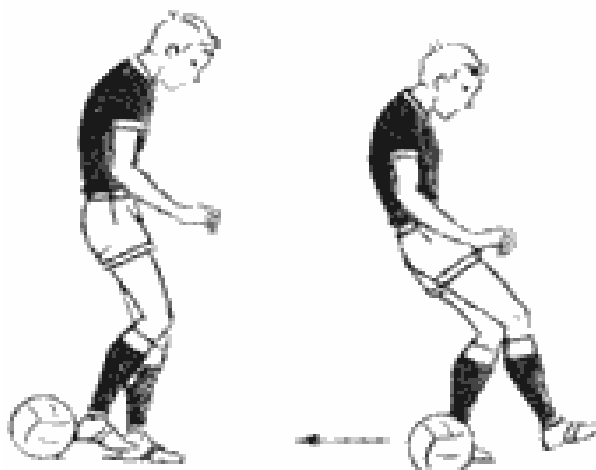


Рис. 8 Удар пяткой

7. *Удары по неподвижному мячу.* При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу, только в предварительной фазе варьируются длина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

8. *Удары по катящемуся мячу.* Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу. Технические действия при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними. Указанные направления определяют особенности выполнения подфазы - постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку – за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

8. *Удары по летящему мячу.* Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам. При ударах по опускающимся или низко летящим мячам структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи с летящим мячом.

9. *Удар с поворотом* используется для изменения направления полета мяча, выполняется средней частью подъема по опускающимся или низко летящим навстречу мячам (рис. 9).

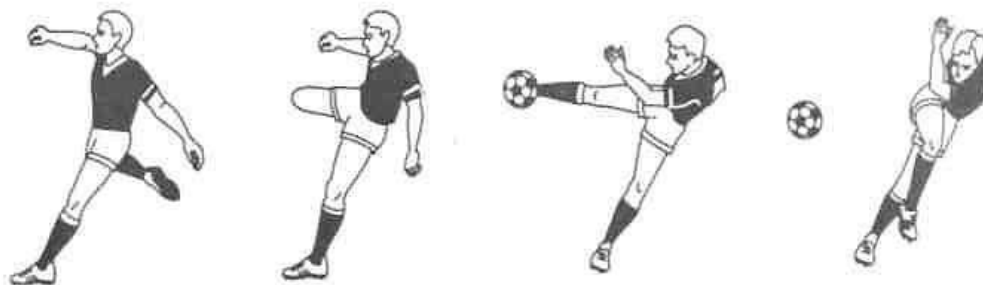


Рис. 9. Удар с поворотом

В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на

внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.

10. *Удар через себя* выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячу, когда необходимо произвести неожиданный удар в ворота или передачу через голову назад. Замах осуществляется за счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу. Опорная нога выставляется с пятки вперед. Движение туловища вперед затормаживается, оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед – вверх – назад. В это время происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, необходимо выполнить удар по мячу, который находится на уровне головы и над местом опоры. Этому служит также использование удара через себя в падении. При отклонении туловища назад игрок падает на руки, а затем на спину. Во время падения выполняется более выраженное ударное движение назад. Для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке “ножницами” (рис. 10).

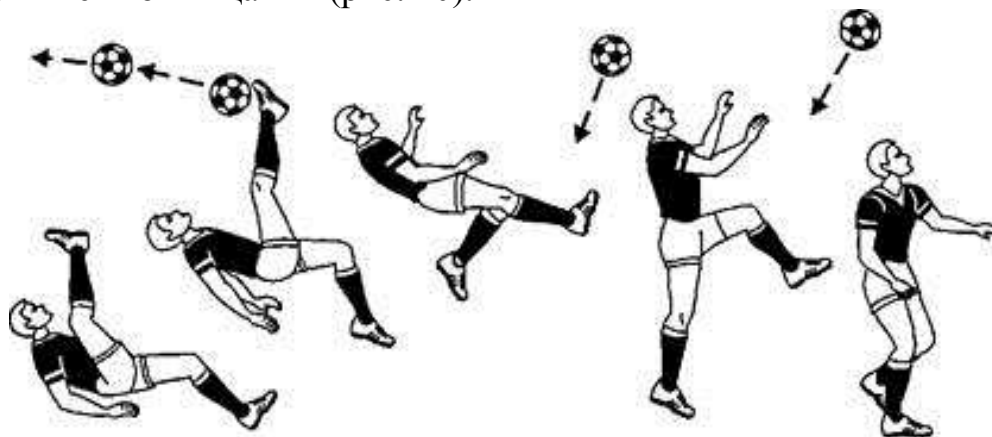
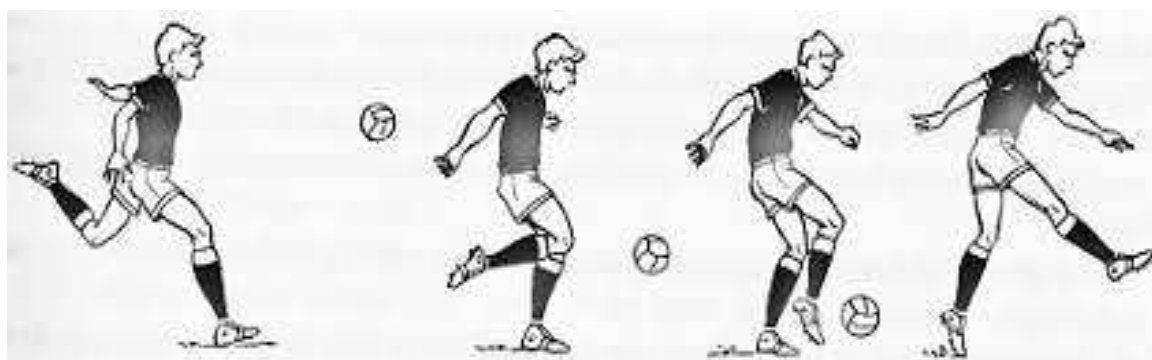


Рис. 10 Удар через себя

11. *Удар с полета* обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис. 11).



При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз. Во время проводки данное положение следует сохранить, что позволит выполнить удар с низкой траекторией. Это особенно важно, если опорная нога значительно отстоит от линии мяча и удар производится по трудно достигаемому мячу.

2.2 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба и его варианты.

Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

Подготовительная фаза – замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мышцы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, для чего не следует запрокидывать голову.

Рабочая фаза – ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

1. *Удар серединой лба* является стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге(50-70см). Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе (рис.12).

Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится напереди стоящую ногу.



Рис. 12 Удар серединой лба

2. *Удар серединой лба* в прыжке выполняется толчком вверх двумя или одной ногой (рис.13). Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, поднимаются вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловища и головы фронтальной плоскости.



Рис. 13 Удар серединой лба в прыжке

Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.

3. *Удар серединой лба с поворотом* применяется, когда нужно изменить траекторию полета мяча. При ударе без прыжка для замаха туловище отклоняется назад и одновременно поворачивается (преимущественно до 90°) в сторону предполагаемого удара. Вместе с туловищем разворачиваются и ноги,

которые расположены параллельно на расстоянии 3050 см. Поворот удобнее осуществлять на носках. Исходное положение при этом идентично позе при ударе серединой лба без прыжка. Поэтому остальные фазы удара и требования к ним такие же, как при рассмотренном выше ударе.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад (рис. 14). Дальнейшие действия схожи с ударом серединой частью лба в прыжке.



Рис. 14 Удар серединой лба с поворотом

4. *Удар боковой частью лба* используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом. При ударе без прыжка исходное положение - стойка ноги врозь (30-50см). Если мяч приближается слева, то для замаха туловище наклоняется вправо. Правая нога сгибается в голеностопном и коленном суставах. На нее переносится вес тела. Голова поворачивается в сторону мяча. Ударное движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу. Место удара приходится на область лобных бугров.

При ударе в прыжке в подготовительной фазе после отталкивания туловище для замаха отклоняется во фронтальной плоскости в сторону, противоположную цели. Ударное движение выполняют за счет резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар наносится в момент достижения наивысшей точки прыжка.

5. *Удар по мячу головой в падении* существенно отличаются от описанных выше ударов головой (рис. 15). Подготовительной фазой удара являются толчок и подфаза полета. На последних 3- 4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом. Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевом суставе. движение мяча находится в поле зрения игрока. Масса и скорость полета футболиста передаются при ударе по мячу. Удар выполняют серединой или боковой частью лба.

Заключительная фаза - приземление – происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекач на грудь, живот, ноги.

Удар головой в падении выполняют по мячу, летящему на высоте 60-100см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3-4м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.

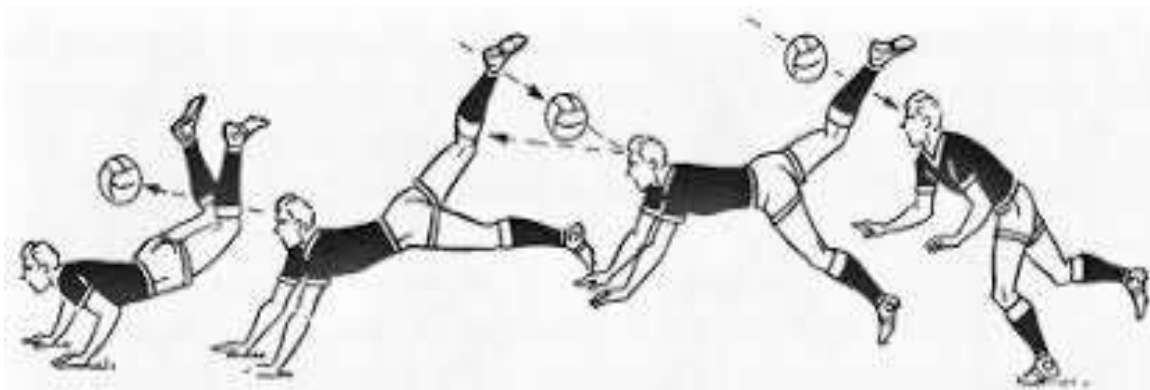


Рис. 15 Удар по мячу головой в падении

ЗАДАЧА 3. ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА, ФИНТА И ОТБОРА МЯЧА

3.1 Обучение техники ведения мяча.

3.2 Обучение техники финта.

3.3 Обучение техники отбора мяча

3.1 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИИ МЯЧА

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой. Классификация ведения мяча дана на рис. 16.



Рис. 16. Классификация ведения мяча

Некоторые способы ведения не имеют самостоятельного значения и в отдельности редко используются в игре. Однако в сочетании с другими видами применение их бывает оправданным. Например, ведение мяча бедром или головой (типа жонглирования) практически нецелесообразны. Но в игре часто возникает ситуация, когда выполняется несколько ударов головой, затем прыгающий мяч подыгрывается бедром и в заключение переходят к необходимым способам ведения стопой.

Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Отдельно анализ техники бега и ударов по мячу ногой дан Выше. Поэтому остановимся на наиболее важных деталях и особенностях ведения.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1-2м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.

В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар. Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов (рис. 17).

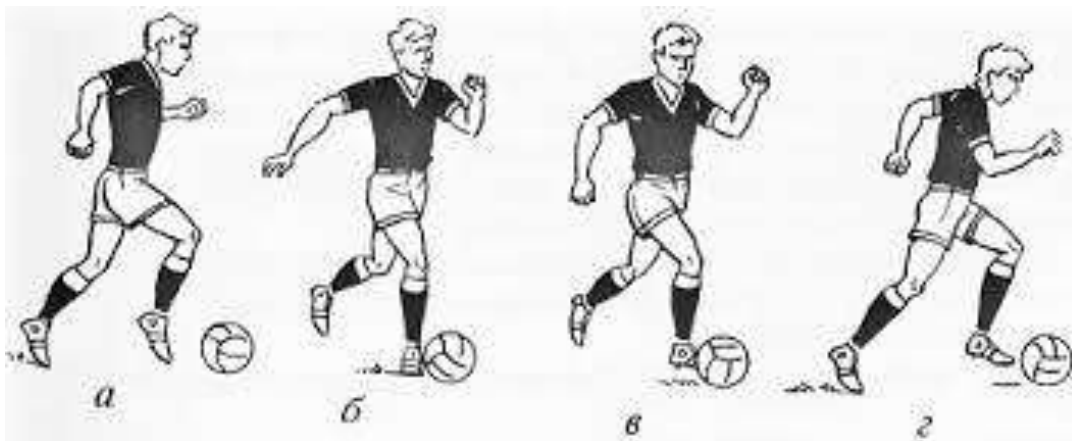


Рис. 17. Ведения мяча: а) – средней частью подъема; б) – внутренней стороной стопы; в) – внешней частью подъема; г) – носком

2. *Ведение средней частью подъема и носком* осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге.

3. *Ведение внутренней стороной стопы* позволяет существенно менять направление движения.

4. Наиболее универсальным является *ведение внешней частью подъема*, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

5. При ведении прыгающих мячей используют удары *средней частью подъема или бедром*. Применяя эти два способа введения, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.

3.2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ФИНТА

Финт – производное от итальянского слова *Finta*, что обозначает «притворство», «выдумка». В спортивной практике используется как синоним обманного движения.

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности. Классификация представлена на рис. 18.

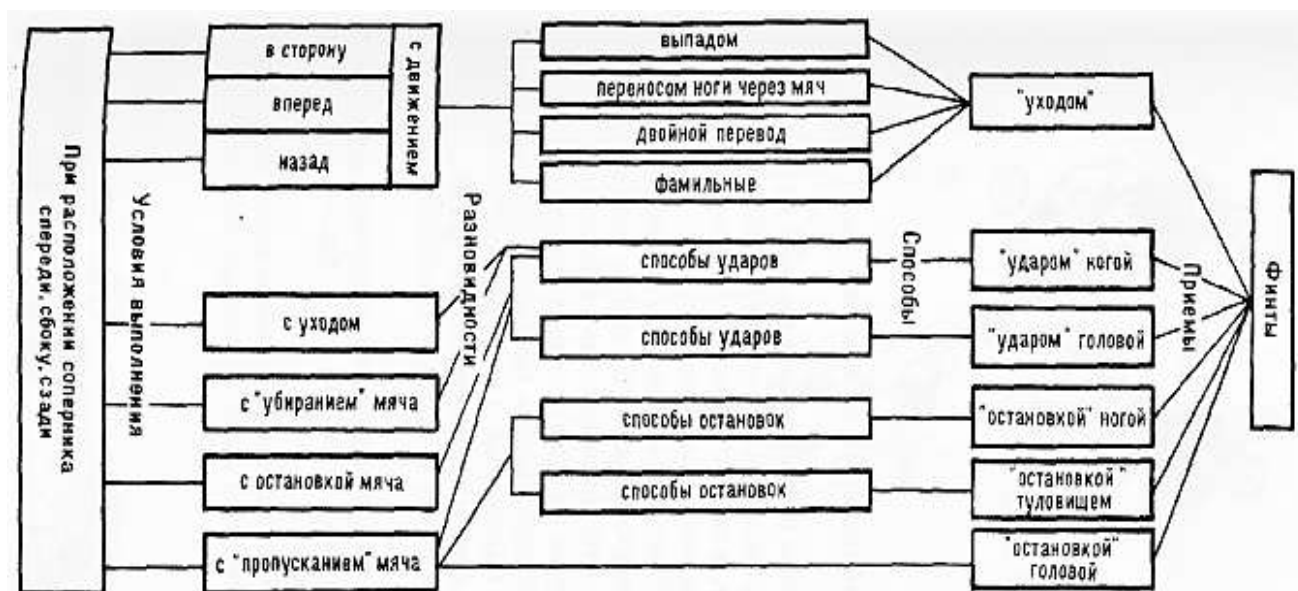


Рис. 18 Классификация финтов

При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обуславливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. При выполнении финтов используются различные варианты «уходов» с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

Скорость первой фазы обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и преимущественно близка к максимальной.

1. *Финт «уходом».* Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на «уход» выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

2. *«Уход» выпадам.* При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо - вперед (рис. 19).

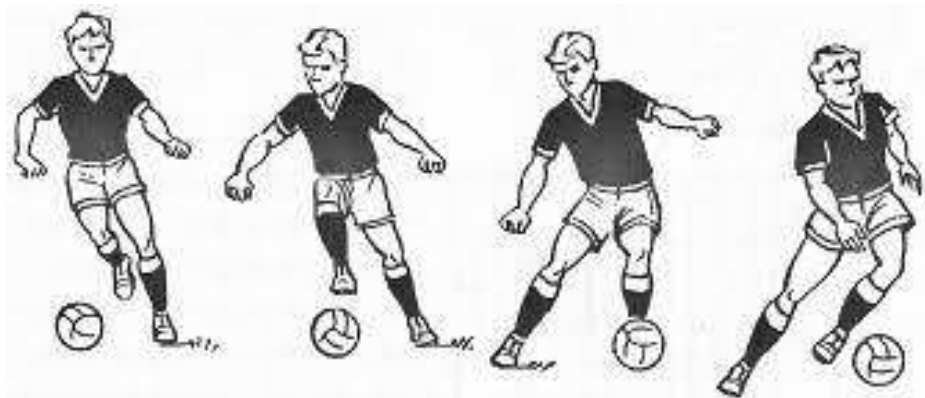


Рис. 19 Финт «уход» выпадом

Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево - вперед.

3. *«Уход» с переносом ноги через мяч.* Финт применяется преимущественно при атаке сзади (рис. 20). Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



Рис. 20 Финт «Уход» с переносом ноги через мяч

4. *Финт «ударом» по мячу ногой.* Обманные движения “ударом” крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и

разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди - сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой (рис.21).

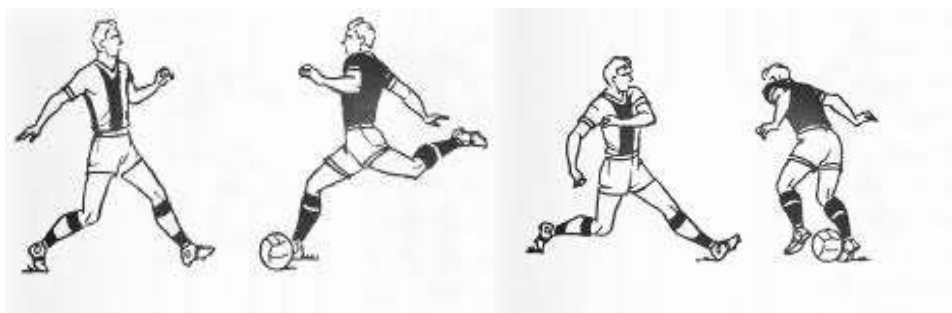


Рис. 21 Финт «ударом» ногой

Эта поза свидетельствует о том, что будет выполнен удар в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. Для этого применяются выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево или назад.

Если финт «ударом» выполняется после передачи, и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.

5. *Финт «ударом» по мячу головой.* В подготовительной фазе применяется исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад и выполняется замах для удара (рис. 22). Среагировав на замах, соперник, который находится перед игроком или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево, назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.

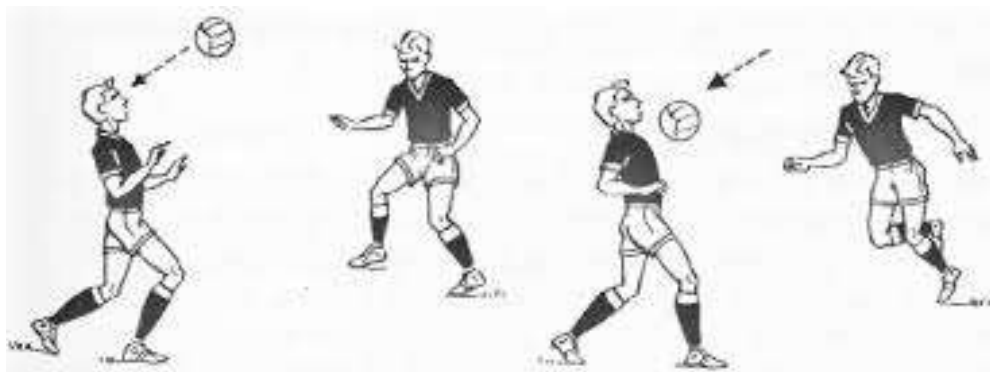


Рис. 22. Финт «ударом» по мячу головой

6. *Финт «остановкой» мяча ногой.* Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения и после передачи мяча партнером.

Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку – сзади применяется финт «остановкой» с наступлением и без наступления на мяч подошвой.

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент мяч посылается вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча (рис. 23.). Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении.



Рис. 23. Финт «остановкой» мяча ногой

При выполнении обманного движения «остановкой» мяча после передачи в подготовительной фазе принимается одноопорное положение, и останавливающая нога выносится навстречу мячу. Соперник атакует игрока,

принимającego мяч. В этот момент игрок вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на 180° и овладевает мячом.

7. *Финт «остановкой» грудью и головой.* Подготовительная фаза при обманном движении «остановкой» опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом, которые уже анализировались. В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

3.3 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ОТБОРА МЯЧА

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя его ведения. Эффективность использования отбора обуславливается ситуационными способностями футболиста, т.е. способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость их перемещения, расположение игроков и т.д. Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, надо атаковать соперника, когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий делает рынок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: выпад, в подкате. Классификация отбора мяча представлена на рис. 24.

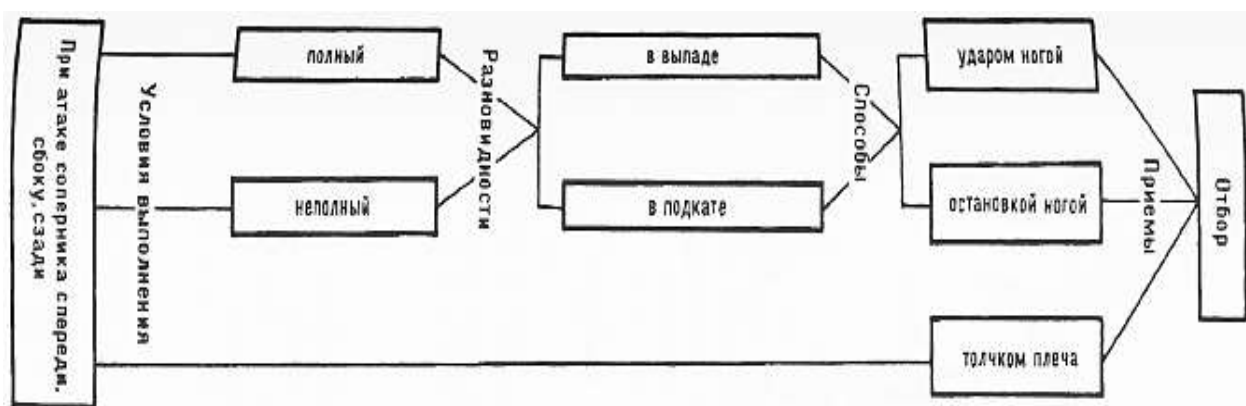


Рис. 24. Классификация отбора мяча

1. *Отбор мяча в выпаде* позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5- 2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча

осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Трудно достигаемые мячи отбираются в полу-шпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения (рис. 25, а, б).

2. *Отбор мяча в подкате* позволяет овладеть мячом, который находится на значительном расстоянии - более 2 м от игрока (рис. 26, в,г). Отбор осуществляется преимущественно сзади или сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с противником, в падении выбрасывает ноги вперед. Скользя по траве, игрок преграждает путь мячу или выбивает его ногой.

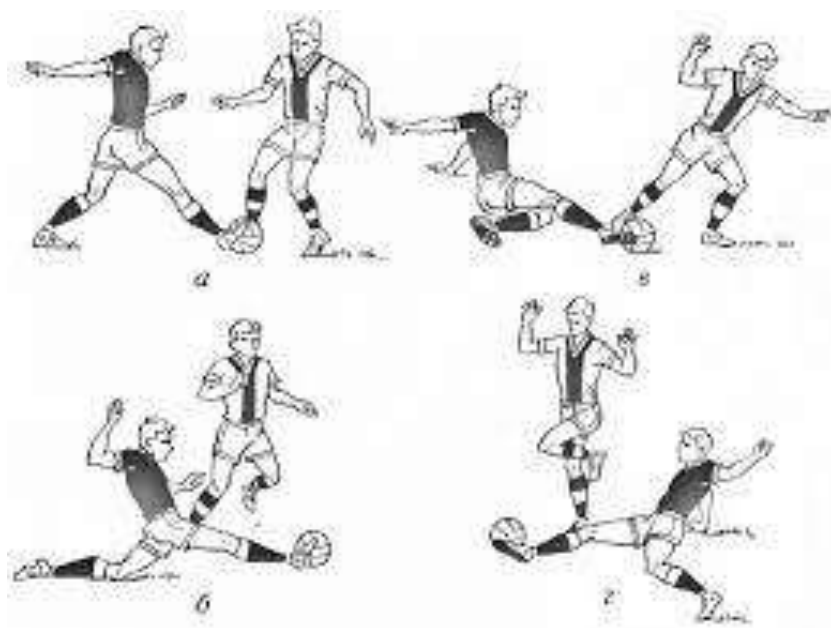


Рис. 25. Отбор мяча: а) в выпаде; б) в шпагате; в, г) в подкате

3. *Отбор толчком плеча* должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

ЗАДАЧА 4. ТЕХНИКА ВРАТАРЯ

4.1 Обучение техники ловли мяча.

4.2 Обучение техники отбивания мяча.

4.3 Обучение техники перевода и броска мяча.

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря.

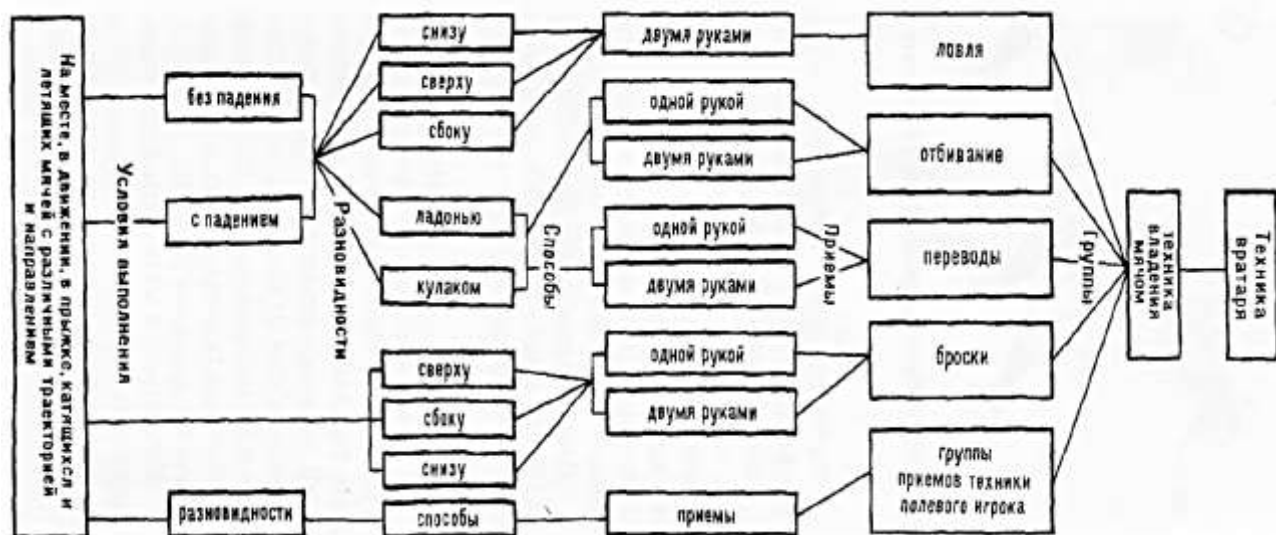


Рис. 26. Классификация техники вратаря

В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (ноги на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые Руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь - вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагом, прыжки и падения.

4.1 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ЛОВЛИ МЯЧА

Ловля мяча — основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

1. При *ловле мяча снизу* вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами.

В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 27).



Рис. 27. Ловля катящегося мяча снизу

При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или незначительно согнутые.

Рабочая фаза характеризуется тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук.

В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

2. В современном футболе используется и другой вариант *ловли катящихся мячей двумя руками снизу* (рис.28).



Рис. 28. Ловля катящегося мяча в приседе

Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на 50-80. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке также разворачивается. Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча осуществляется, как при описанном выше варианте.

3. *Ловля низко летящим* (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (рис. 29). Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а

ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.

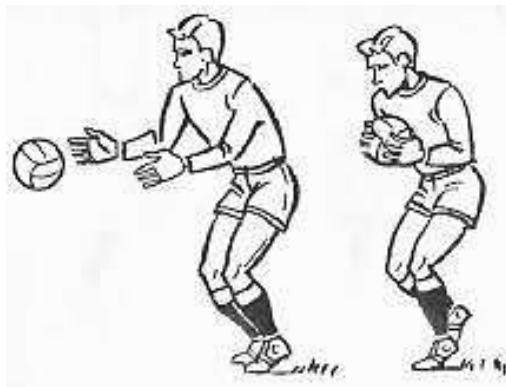


Рис. 29. Ловля летящего мяча снизу

В процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей, катящихся и низко летящих в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае вратарь предварительно перемещается в сторону направления движения мяча беговым приставным или скрестным шагом, а также прыжком - преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх - вперед или вверх - в стороны.

4. *Ловлю мяча сверху* применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколетящими и опускающимися мячами (рис. 30).

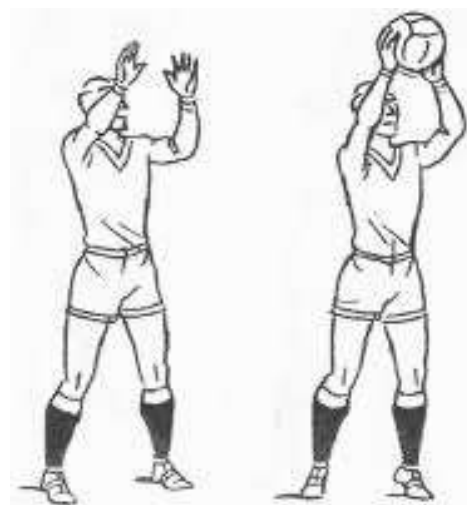


Рис. 30. Ловля мяча сверху

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед-вверх (в зависимости от уровня полета мяча) слегка

согнутые руки Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную “полусферу”. Расстояние между большими пальцами незначительно (3-5см).

В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди - сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего вращения кистей и сгибания рук.

В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

5. *Ловля мяча сверху в прыжке*. Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рис. 31). В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двумя ногами выполняют прыжки вверх, вперед-вверх или вверх - в стороны. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двумя ногами – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

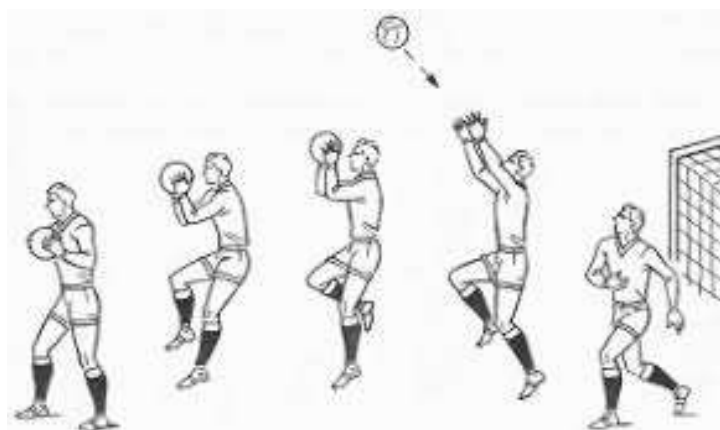


Рис. 31 Ловля мяча сверху в прыжке

6. *Ловля мяча сбоку*. Применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону - вперед по направлению полета мяча. Кисти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

Ловля мяча в падении – эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач («прострелов» вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.

Имеется два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета. Первый вариант применяется для ловли катящихся и низко летящих на расстоянии 2-2,5м в стороне от вратаря мячей (рис. 32). В подготовительной

фазе выполняется широкий шаг в направлении движения мяча. Ближняя к мячу нога резко сгибается. ОЦТ выносится за пределы площади опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, что способствует как перемещению туловища, так и падению. Падение происходит “перекатом” в такой последовательности: вначале земли касается голень, затем бедро, боковые части таза и туловища. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу. Расположение кистей рук, а также непосредственная ловля такие же, как при ловле мяча двумя руками сверху без падения. В завершающей фазе, группируясь, вратарь сгибает руки и притягивает мяч к груди. Одновременно сгибаются и ноги.

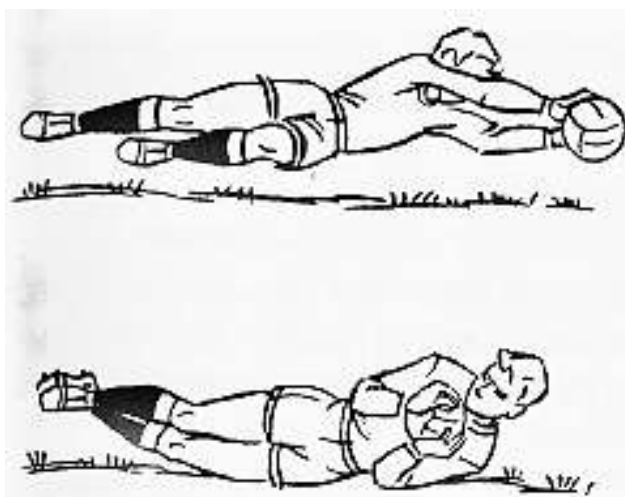


Рис. 32 Ловля мяча в падении (без фазы полета)

7. *Ловля мяча в падении (с фазой полета)*. Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном от вратаря расстоянии, используется падение с фазой полета (рис. 33). В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков. Подготовка к отталкиванию начинается с наклона туловища и выноса ОЦТ за пределы площади опоры. Толчок выполняется ближней к направлению полета мяча ногой. Руки активно выносятся к мячу. Движение руки маховое сгибание второй ноги способствуют силе отталкивания. Его угол определяется уровнем движения мяча. При ловле высоко летящих мячей отталкивание производится в сторону – вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, – в сторону.

При ловле катящихся и низколетящих мячей наклон туловища более значителен, сгибание толчковой ноги более выражено, траектория полета вратаря низкая, стелющаяся параллельно земле. Ловля мяча выполняется в фазе полета. После овладения мячом производится группировка (сгибание рук с мячом и ног в тазобедренном суставе), которая вызывает вращение вперед вокруг средне-задней оси. Под действием сил тяжести происходит приземление в следующей последовательности: вначале на предплечье, затем на плечо, боковые части туловища и таза, ноги.



Рис. 33 Ловля мяча в падении (с фазой полета)

4.2 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ОТБИВАНИЯ МЯЧА

1. *Отбивание мяча одной рукой в падении.* Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, “трудный” мяч и т.д.), применяется его отбивание. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Предварительная и подготовительная фазы движения при отбивании мяча одной или двумя руками во многом схожи с движениями при ловле мяча сверху и сбоку. Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией его движения, вратарь быстро выносит одну или две напряженные руки с несколько расставленными пальцами. Мяч отбивается чаще всего ладонями. Иногда удар мяча приходится на предплечье. При отбивании мяч желательно направлять в сторону от ворот. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. При этом одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч (рис. 34).



Рис. 34 Отбивание мяча одной рукой в падении

2. *Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча).* Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками.

При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе выполняют замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку (рис. 35). В ту же сторону поворачивается туловище. Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряженной руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до Моментa полного выпрямления руки.

Случаются ситуации (например, если мяч Мокрый и тяжелый), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положение перед ударом - руки согнуты в локтевых суставах, кисти, сжатые в кулаки и, обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных рук выполняется удар по мячу кулаками.



Рис. 35 Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча)

4.3 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕВОДА И БРОСКА МЯЧА

1. *Перевод мяча.* Направление вратарем летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него.

Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действиями при отбивании мяча. Перевод также выполняется одной или двумя руками.

В подготовительной фазе в направлении полета мяча выносятся одна или две напряженные руки (рис. 36). Летящий мяч, встречая преграду, ударяется в подставленные под углом ладони (одну или две), и его траектория изменяется. Перевод мяча ладонями наиболее надежен. Однако это не всегда возможно.

Часто для перевода мячей, летящих под верхнюю перекладину, достаточно дотянуться напряженными пальцами, преградить путь мячу и изменить его траекторию. Подобные мячи переводятся также кулаками. В этом случае траектория полета мяча изменяется за счет несильного удара кулаком, который направлен вверх - назад.

В зависимости от направления полета мяча и его расстояния от вратаря Перевод выполняется на месте, в прыжке, в движении или после необходимых перемещений.



Рис. 36. Перевод мяча

2. *Броски мяча.* В современном футболе вратари довольно часто используют броски Мяча, так как они позволяют более точно направить мяч партнеру по сравнению с ударом ногой. Что касается дальности броска, то при соответствующей физической подготовленности и отличном владении рациональной техникой вратарь может выбросить мяч на значительное расстояние (35-40м).

Данный технический прием осуществляется обычно одной и реже - двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Броски мяча выполняются на месте, в шаге. Использование их в движении строго регламентируется правилами.

ЗАДАЧА 5 ТЕХНИКА ТАКТИКА ИГРЫ

5.1 Обучение техники индивидуальная тактика

5.2 Обучение техники групповая тактика

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально - волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства невозможно проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. Классификация тактики представлена на рис. 47.

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А, осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т.е. техника служит основой тактического мастерства.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба - главная движущая сила развития тактики футбола.

5.1 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА

Под индивидуальной тактикой нападения следует понимать целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно - выиграть борьбу с защитником.

Индивидуальные действия в нападении подразделяются на действия без мяча и с мячом.

Действия без мяча. К действиям без мяча относятся “открывание”, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

“Открывание” – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Для умелого “открывания” игрок должен хорошо оценивать целесообразность той или иной позиции. Своевременное занятие более выгодной позиции может зависеть от скоростных качеств нападающего и противостоящего ему защитника, действий партнеров и других факторов. Успех во многом зависит от того, как быстро атакующий оказывается в позиции, удобной для приема мяча и последующих действий с ним.

Входе атаки игроки постоянно передвигаются без мяча, т.е. маневрируют по полю. От того, насколько правильно они выбирают позицию, сколько “предложений” делают партнеру, владеющему в данный момент мячом, зависят результаты действий и в конечном итоге исход матча.

Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим:

1. «Открывание» надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит “отрываться” от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча.

2. «Открывание» не должно затруднять действий других партнеров без мяча.

3. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, – это тормозит ход развития атаки.

4. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимися. Целесообразно иметь несколько вариантов отвлекающих действий, что крайне затруднит действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Целесообразное сочетание указанных здесь тактических примеров дает возможность эффективно использовать больше вариантов различных комбинаций при развитии и завершении атак.

Действия с мячом

Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приемы.

Ведение как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнеры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля.

Необходимо помнить, что футболист без мяча перемещается быстрее, чем с мячом, а поэтому передержка мяча тормозит развитие атаки и затрудняет действия партнеров, которые, переместившись на выгодную позицию и не получив мяча, часто должны вновь менять позицию.

Обводка – это действия игрока, владеющего мячом, с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Чем разнообразнее и эффективнее приемы обводки, тем опаснее становится атака.

Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения; с изменением направления движения; обманные движения (финты).

Обводка за счет изменения скорости движения наиболее выгодна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом. Можно варьировать этот способ обводки, уменьшая или увеличивая скорость на каком-то участке движения.

Обводка за счет изменения направления движения имеет два основных варианта:

- первый применяется в тех случаях, когда защитник находится впереди игрока, владеющего мячом;

- второй вариант используется тогда, когда защитник находится сзади или сзади – сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом, причем догоняет его.

Обводка с помощью обманных движений (финтов) – наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперника и т.п.).

Обводка никогда не должна быть самоцелью. Она всегда является средством тактики, позволяющим создать выгодные условия для удара, передачи, создания численного превосходства на отдельном участке поля и т.д.

Удары по воротам – главное средство завершения всех атакующих действий. Без умелого тактического применения этих “конечных” действий все усилия команды, направленные на достижение успеха, будут бесплодными.

Передачи являются своеобразным промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиями в футболе. Решая, кому какую передачу, когда надо делать, а также осуществляя принятое решение, футболист демонстрирует индивидуальное мастерство. В то же время передача может быть средством осуществления взаимодействий двух-трех спортсменов, т.е. группового действия.

Варьируя различными видами передач, атакующие вызывают перемещение игроков соперника, заставляя их то выдвигаться вперед (при поперечных передачах), то смещаться ближе к флангам (при продольных передачах), а также быстро переводя с фланга на фланг направление атаки (при длинных диагональных передачах).

Каждая из передач может быть эффективной в определенных случаях (быстрый или медленный соперник; активен ли он на перехватах или предпочитает отбор мяча; хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, выполняющим передачу.

Более надежны короткие и средние передачи поперек поля. Однако эти передачи затрудняют осуществление скоростного маневра в атаке, позволяют соперникам перегруппировать свои силы на самом опасном участке завершения атаки. В то же время длинные продольные и диагональные передачи, а отчасти и средние, позволяют осуществлять атаку на высокой скорости, вносят элемент внезапности, что затрудняет действия обороняющихся и создает выгодные условия для выхода игроков на ударную позицию. Конечно, передачи подобного рода связаны со значительным риском потерять мяч. Но этот риск вполне оправдан, так как в случае успеха создается непосредственная угроза воротам.

Факторами, влияющими на эффективность передач, являются:

1. Техническое мастерство футболиста.
2. Умение видеть поле (расположение партнеров и соперников, их позиции).
3. Тактическое мышление игрока, владеющего мячом, его умение быстро определить, кому из партнеров и какую передачу наиболее целесообразно выполнить в данной игровой ситуации.
4. Маневренность партнеров и, следовательно, количество “предложений”, сделанных игроку, владеющему мячом.

Постоянное стремление игроков атакующей команды уйти из-под контроля соперников, найти и создать свободное пространство затрудняет действия последних, которые стремятся нейтрализовать атакующих, не нарушая при этом гармонии в обороне.

Успех действий в обороне зависит не только от правильной страховки и согласованных действий групп игроков. Во многом зависит он и от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без

него, т.е. оттого, насколько обороняющийся игрок правильно выбирает место по отношению к опекаемому в конкретной ситуации. Основой успешных действий в обороне является разумный выбор позиции.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относится противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

Действия против игрока без мяча

Действуя против игрока, не владеющего мячом, обороняющийся игрок стремится: воспрепятствовать сопернику в получении мяча («закрывание»); овладеть мячом, сыграв на опережение («перехват»).

«Закрывание» – это перемещение игроков обороняющейся команды с целью занятия правильной позиции, затрудняющей сопернику возможность получения мяча. Расстояние между обороняющимся игроком и соперником может сокращаться или увеличиваться по мере приближения или удаления мяча и игрока от ворот. Выбор позиции может также зависеть от скорости бега защитника, соотношения сил, единоборствующих пар и других факторов.

При «закрывании» игрок должен руководствоваться следующими положениями:

1. «Закрывание» осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот.

2. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его «закрывать».

3. В зависимости от игровой ситуации и расположения игроков, обороняющиеся могут создать искусственное положение «вне игры».

«Перехват» – это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. Как правило, при перехвате расстояние между соперниками больше, чем при «закрывании». Это связано с тем, что защитник выступает здесь активной стороной и успевает сделать рынок в предлагаемом направлении полета мяча.

При игре на перехват игрок должен руководствоваться следующим:

1. В зависимости от места нахождения мяча или соперника, получающего мяч, надо сохранить нужное расстояние.

2. Правильно оценивать обстановку и момент осуществления действия.

3. Выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

Действия против игрока с мячом

Индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е. на наблюдении за игроком в игре с ним.

В большинстве случаев обороняющимся приходится вступать в борьбу, когда соперник принимает мяч или контролирует его. Успех или неудача единоборства будет зависеть от того, насколько обороняющиеся опытни в отборе мяча, в выборе и применении нужных средств и способов.

Игрок должен стремиться отобрать мяч у соперника в момент приема мяча, так как в основном внимание атакующего игрока направлено на выполнение технического приема.

Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится:

- отобрать мяч;
 - воспрепятствовать передаче мяча;
 - воспрепятствовать выходу с мячом на острую позицию;
- воспрепятствовать нанесению удара.

Отбор мяча. Для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю игровую ситуацию в целом.

Игрок, следя за действиями атакующего, должен решать: нападать сразу или выжидать? Находясь перед соперником, целесообразно выждать, когда тот начнет обводку или ведение. Если же соперник, готовясь к обводке, приближается к защитнику, последний должен уловить момент, когда надо воспользоваться малейшей неосторожностью соперника, чтобы отобрать мяч или выбить его.

Противодействие передаче. В игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы

воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру. Основная цель при этом - выиграть времени для “закрывания” его защищающимися игрокам

Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Если игрок не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позицией стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику все же удалось начать движение, необходимо пристроиться к нему параллельным курсом, стараясь при этом оттеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнеров.

Противодействия ударам. Когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен воспрепятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать момента замаха бьющей ноги с тем, чтобы выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

Вратарь

Игра вратаря многообразна и сложна. Отсюда и высокие требования к его физической, технической и тактической подготовке, к устойчивости его психики.

Как правило, вратарь должен быть выше среднего роста (180 см и выше), с отличной атлетической подготовкой, мгновенной реакцией, высокой стартовой скоростью. Он должен быть смелым и решительным, прыгучим и гибким, обладать хорошей координацией движений, ориентацией и расчетливостью, отлично владеть всем арсеналом техники вратаря.

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководства игроками линии обороны. Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть все построения атакующих, их намерения, которые порой скрыты от игроков, расположенных на отдельном участке поля. Поэтому умелая и своевременная “подсказка” партнерам по обороне может оказывать самое существенное влияние на прочность защитных действий. Больше того, вратарь является тем игроком, который начинает значительное количество атак своей команды (при овладении мячом или выполнении удара от ворот). Следовательно, от его мастерства во многом зависит сохранение инициативы и стройности в атакующих порядках.

В тактике вратаря можно различать:

- действия в обороне;
- действия в организации атаки;
- руководство действиями партнеров.

Действия в обороне. *Основной задачей вратаря является непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить действия в воротах и действия на выходах.*

Действия в воротах. При непосредственной защите ворот от завершающих ударов соперника вратарю необходимо выбрать правильную позицию (место), которая позволит с наименьшей затратой сил обеспечивать надежный прием ударов соперника. При этом надо учитывать:

- положение игрока атакующей команды, владеющего мячом, т.е. угол, под которым может быть выполнен удар;
- знание излюбленных направлений ударов данного игрока;
- сильные и слабые стороны своей игры.

При выборе соответствующего технического приема для нейтрализации удара вратарь принимает во внимание: свою позицию в воротах, траекторию полета мяча (верхом, низом, близко или далеко в сторону и т.д.), силу удара т.е. скорость полета мяча (от этого зависит, перемещаться к месту приема мяча или использовать падение), расположение своих и чужих игроков (при этом решает: ловить мяч, отбивать или переводить за линию ворот), качество грунта (мокрый или сухой) и поверхность мяча.

Действия на выходах. Довольно часто игровая обстановка вынуждает вратаря покидать ворота и действовать в пределах штрафной площади. В этих случаях вратарь либо перехватывает передачи, направленные в пределы штрафной площади (подачи или “прострелы”), либо вступает в единоборство с соперником за овладение мячом.

Вратарь может покинуть ворота в случае, если:

- выход из ворот крайне необходим;
- вратарь уверен в том, что расположение своих и чужих игроков позволяет ему относительно свободно перемещаться;
- соперник выполнил прострельную передачу и мяч идет вблизи ворот.

Нельзя покидать ворота, если:

– вратарь не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом;

– кто-либо из партнеров ведет единоборство с нападающим, владеющим мячом или за “нейтральный мяч”;

– в пределах штрафной площади - большая скученность игроков, которая может помешать вратарю выйти на нужную позицию.

Надо помнить, что, покинув ворота, вратарь оставляет их открытыми для соперника и поэтому обязан, во что бы то ни стало овладеть мячом, лишив атакующих возможности выполнить удар.

Действия в организации атаки

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот. При ударе от ворот выполняется передача мяча одному из открывшихся партнеров.

Вратарь обязан помнить общие законы применения различных по длине передач. Чем короче передача, тем меньше процент потери мяча. Короткие передачи целесообразно посылать игроку, открывшемуся на фланге, так как в случае перехвата соперник не сможет непосредственно угрожать воротам. И наоборот, чем длиннее передача, тем быстрее сможет развиваться атака, так как при этом ряд игроков соперника отрезаются от активного участия в обороне. Однако в этих случаях увеличивается риск потери мяча.

Организация ответной атаки. Овладев мячом в ходе игрового эпизода, вратарь начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или выполняет удар ногой. При этом надо учитывать, что рукой мяч можно направить партнеру более точно, а при ударе ногой увеличивается расстояние, но одновременно снижается точность передачи.

Выбирая способ организации ответной атаки, вратарь руководствуется:

– тактическим планом организации атакующих командных действий;

– игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера;

– результатами единоборств своих нападающих с соперниками за “нейтральные мячи” (особенно в воздухе);

– задачей максимально сохранять безопасность своих ворот (особенно при передаче мяча рукой).

Руководство действиями партнеров

Трудно представить сейчас вратаря, который бы не руководил организацией атаки и особенно обороной всей команды. Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнерам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на страховку. И все это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, ее стабильность и надежность.

Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением “стенки” при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнеров при угловых ударах.

Игроки линии защиты

Крайние защитники

В современном футболе расширились обязанности крайних защитников, т.е. фланговых игроков, которые из прежних “разрушителей” атак соперника стали игроками, сочетающими надежную игру в обороне с активными включениями в атакующие действия своей команды. Значительное увеличение объема работы и разнообразие действий потребовали повышения уровня физической и технической подготовки защитников.

Основные требования к крайним защитникам в обороне:

- умело действовать в зоне, персонально и комбинировано;
- при приближении соперников к воротам переходить на плотную опеку (умело действовать в единоборствах);
- успешно вести борьбу в воздухе (при верхних передачах мяча);
- правильно осуществлять страховку партнеров и в случае необходимости вратаря;
- своевременно противодействовать передачам и ударам соперников.

Основные требования к крайним защитникам в атаке:

- умело открываться в случаях, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде;
- своевременно и точно передавать мяч или продвигаться вперед после того, как отобран мяч у соперника;
- неожиданно подключаться к активным действиям на фланге осуществляя взаимозаменяемость с другими игроками.

Центральные защитники

Игроков, действующих на центральном участке обороны, по праву называют ключевыми игроками в обороне, так как они единоборствуют с соперником на наиболее опасном для взятия ворот пространстве.

Центральный защитник должен быть высокого роста и обладать отменной прыгучестью для успешного ведения единоборств в воздухе.

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне. Он внимательно контролирует действия одного из нападающих, а в случае необходимости меняется местами с задним центральным защитником и страхует своих партнеров по обороне.

Овладев мячом, центральный защитник быстро продвигается вперед, подключаясь к атакующим действиям, либо выполняет передачу своим партнерам. В отдельных эпизодах он поддерживает атаку во втором эшелоне и при возможности использует удар по воротам.

Задний центральный защитник обязан тонко понимать тактическую обстановку, уметь «читать» возможные тактические ходы соперника и правильно занимать позицию в обороне для овладения мячом и страховки партнеров. Главное для него – координация всех действий обороняющихся и

игра в зоне, взаимодействие с вратарем и партнерами. Больше других отвечает он и за правильную организацию искусственного положения «вне игры».

При переходе к нападению задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными и разнообразными передачами продолжает развитие атаки. Эпизодически сам подключается к нападению, стремясь максимально использовать относительную свободу для создания острых положений, а порой и завершает атаку ударом с дальней или средней дистанции.

Функции защитников развиваются в сторону универсализации и сближения их действий с действиями игроков средней линии.

Игроки средней линии

Действия игроков средней линии рассматривают как один из основных факторов, от которого зависит успех команды. Игроки этой специализации должны обладать отличной функциональной подготовкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча, быть активными в атакующих и оборонительных действиях, создавать и поддерживать высокий темп игры. К игрокам средней линии предъявляются повышенные требования и по тактической подготовленности, умению быть гибкими, изобретательными в выборе средств и методов ведения командной игры. Они координируют взаимодействие всех партнеров как в нападении, так и в защите. Игроки средней линии должны одинаково хорошо овладеть созидательными, завершающими и оборонительными функциями, которые базируются на высоком уровне исполнительского мастерства. Для них характерно использование большого числа разнообразных передач, обводок и т.д. Как правило, игроки средней линии высокого класса владеют сильным, отлично поставленным ударом.

Основные требования к игрокам средней линии в атаке:

- организовывать переход от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки; контролировать середину поля и обеспечить команде длительное владение мячом, а, следовательно, и инициативу.
- активно участвовать в завершении атак:
- взаимодействовать как с ближайшими, так и с дальними партнерами; создавать внезапность в развитии атаки с помощью длинного перевода мяча и скоростного открывания в освободившиеся зоны.

Основные требования к игрокам средней линии в обороне: препятствовать быстрому развитию ответной атаки соперника правильным расположением по ширине и глубине поля:

- осуществлять контроль за ближним соперником в данной зоне или персонально прикрепленным соперником;
- противодействовать передачам и ударам по воротам; страховать партнеров и взаимодействовать с ними.

Среднюю линию команды следует укомплектовывать футболистами, действующими в различном тактическом плане.

Игроки линии нападения

Главным для игроков линии нападения является непрерывный поиск острых продолжений атаки, постоянный прицел на ворота соперника.

Нападающие должны обладать быстротой, силой и прыгучестью для эффективного ведения единоборств на земле и в воздухе. В их арсенале: умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов - ударов, обработки мяча, ведения и обводки в условиях единоборства и дефицита времени и пространства. Они обязаны умело взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре, сочетая ее с индивидуальной импровизацией.

Основные требования к игрокам линии нападения в атаке:

- уметь выбирать активную позицию вблизи ворот соперника в сочетании с отходами назад и поперек поля для получения мяча от игроков задней или средней линии;

- осуществлять скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или “прострелом” мяча в штрафную площадь соперника;

- взаимодействовать с партнерами, подключившимися в атаку; активно участвовать в завершении атаки.

Игроки линии нападения фактически не имеют конкретной позиции на футбольном поле. Они, развивая свою игру, выбирают направления действий по своим возможностям, не нарушая при этом командной тактики.

При переходе в оборону после срыва своей атаки нападающие вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывают определенную зону.

5.2 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ГРУППОВАЯ ТАКТИКА

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действиями, т.е. посредством комбинаций. По существу, вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т.е. возникшими в ходе самого матча.

Каждая команда состоит из звеньев, т.е. тактических единиц, которые в определенные моменты игры совместно решают какую-либо тактическую задачу. Совершенно очевидно, что только уверенные, согласованные действия всех участников могут принести успех комбинации. Вот почему особое значение приобретает взаимопонимание, или, как иногда говорят, “чувство партнера” при выборе и осуществлении конкретной комбинации. Только спортсмены с единым пониманием игры могут односторонне решать поставленную задачу и, выбрав комбинацию, успешно ее осуществить.

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от

ворот) позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных для комбинаций зонах поля. Каждая комбинация имеет свои варианты

Не надо думать, что комбинации при стандартных положениях всегда шаблонны. Команда высокого класса должна уметь из одинакового исходного положения разыгрывать различные комбинации.

В зависимости от поставленной задачи комбинацию начинает либо игрок с отлично поставленным сильным ударом, либо игрок, отличающийся тактическим мышлением. Желательно, чтобы при выполнении ударов в непосредственной близости от ворот соперника у мяча располагались два - три игрока. Тогда соперники не смогут заранее определить, будет ли выполняться удар по воротам или последует розыгрыш мяча.

Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки этой команды, не имея возможности занять позиции до овладения мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот почему комбинации этого рода всегда имеют опенок импровизации. Умение изменить содержание конкретной комбинации в зависимости от возникшей игровой ситуации (сохраняя при этом основные принципы комбинации данного вида) доступно лишь футболистам с высоким уровнем тактического мастерства. Таким образом, можно сказать, что высший уровень тактической подготовки отдельных игроков и команды в целом заключается в умении творчески выполнять намеченный тренером план, умело сочетать наигранные комбинации с импровизацией.

Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, тройках и т.д.

Комбинации в парах. К взаимодействию двух партнеров относятся комбинации «в стенку», «скрещивание» и «передача в одно касание».

Комбинация «в стенку» – один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Сущность ее в том, что игрок, владеющий мячом, сблизившись с партнером (или партнер сблизился с ним), неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитнику. Партнер в одно касание изменяет скорость и направление движения мяча с таким расчетом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч.

Этот вид комбинации требует от партнеров отличного взаимопонимания и технического мастерства. Игрок, выполняющий роль «стенки», может занимать позицию впереди, по диагонали, сбоку и даже сзади партнера с мячом. Комбинацию «в стенку» можно с успехом применять на любом участке поля, но особенно она эффективна при прорыве обороны соперника непосредственно вблизи ворот.

Комбинация «скрещивание» чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Она заключается в том, что в определенной точке игрок, владеющий мячом, встречается с партнером,

оставляет ему мяч и продолжает движение в первоначальном направлении. дальнейшая инициатива принадлежит игроку с мячом.

Комбинация «передача в одно касание» обычно используется с целью выиграть времени, при этом предусматривается быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. При помощи «передач в одно касание» нападающие затрудняют защитникам возможность определения дальнейшего направления развития атаки и, продвигаясь вперед, сокращают расстояние до ворот соперников и в тоже время не позволяют защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

Комбинация в тройках. К взаимодействию трех партнеров относятся такие виды комбинаций, как «взаимозаменяемость», «пропускание мяча» и «передача в одно касание».

Комбинация «взаимозаменяемость» наиболее эффективна и имеет самые большие перспективы. Основной ее целью является обыгрывание соперников за счет перехода игрока из своей линии в линию своего партнера, после того как тот «увел» оттуда противодействующего ему соперника.



Рис. 37 Комбинация «взаимозаменяемость»

Ее цель – подключить в атаку одного из крайних защитников. Защитник, владеющий мячом (№ 3), передает его партнеру (№ 2), который начал передвижение навстречу нападающему (№ 7). В тот момент, когда защитник соперника (№ 5) пытается атаковать своего подопечного, игрок, получивший мяч, отдает его своему партнеру по команде (№ 6), который незамедлительно делает передачу подключившемуся (на высокой скорости) по правому краю фланговому игроку (№ 2). Взаимозаменяемость произошла между нападающим (№ 7) и фланговым игроком (№ 2). С таким же успехом взаимодействуют игроки защитной линии с игроками средней линии. В результате комбинации было образовано игровое пространство для игрока, который включился в атаку со своей половины поля. Эти комбинации с успехом можно применять на

любых участках поля. Более того, несколько комбинаций этого вида позволяют длительное время продвигаться, обыгрывая соперников за счет численного преимущества на том или ином участке поля.

Комбинация «пропускание мяча» успешно применяется при завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперников.

Завершая атаку по краю, нападающие часто применяют сильную поперечную (прострельную) передачу вдоль ворот. Активно выходя на прострельную передачу и имитируя попытку выполнить удар по воротам, футболист скрытно пропускает мяч партнеру, который получает возможность для выполнения удара по воротам, так как все внимание защитников, как правило, сосредоточено на игроке, находящемся ближе других к мячу.

Комбинация «передача в одно касание» при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух партнерах. Разница лишь в том, что теперь передачи могут выполняться в разнообразных направлениях. Чаще всего осуществляется комбинация в треугольнике и в движении. «Передачи в одно касание» позволяют неожиданно и на высокой скорости менять направление развития атаки, а в случае необходимости выиграть время для перегруппировки сил или смены позиций.

Общие указания по комбинационной игре:

1. В процессе тренировок следует усвоить структуру комбинации, ее смысл и основные принципы выполнения. Только в этом случае футболисты смогут осуществлять комбинации применительно к конкретной игровой ситуации.

2. Тактическая комбинация является синтезом индивидуального тактического мышления и группового взаимопонимания. Главным в осуществлении комбинаций является не механическое заучивание той или иной структуры группового действия, а творческое применение своих знаний и умений в ходе матча.

3. Футбольная встреча состоит из сочетания простых, наигранных до высокого уровня, и сложных многоходовых тактических комбинаций с большим количеством игроков, участвующих в их осуществлении. К многоходовым комбинациям довольно трудно готовиться: они возникают в ходе самой встречи и являются в большинстве своем импровизированными. Качество их выполнения во многом будет зависеть от умения футболистов свободно владеть простыми, хорошо наигранными комбинациями.

4. При изучении различных вариантов комбинаций нужно помнить, что чем больше частей одной, ранее разученной комбинации входит в новую, тем быстрее происходит ее освоение. Очень полезно знать различные варианты развития комбинаций с одним и тем же стандартным началом. Такое разнообразие концовок комбинаций сильно затрудняет организацию обороны.

5. При осуществлении комбинаций особое значение имеют отвлекающие действия партнеров по команде. Своими перемещениями они создают

потенциальную угрозу воротам соперников и отвлекают внимание обороняющихся.

Основным содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников.

Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру, единоборствующему с соперником. Четкому взаимодействию способствует умелый выбор места.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинации в «стенку» и «скрещивание».

К способам взаимодействия нескольких игроков относятся специально организованные противодействия, а именно построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Страховка - один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

На рис.38 показан один из вариантов осуществления страховки. Игрок 6 делает острую передачу открывающемуся игроку 9. Защитник 4 опаздывает закрыть опасную зону. В этой ситуации его страхует игрок 3.

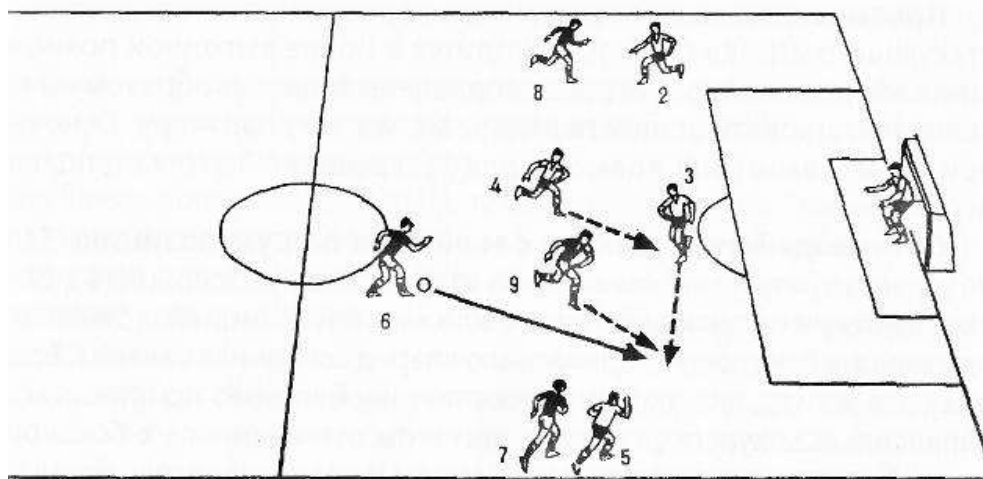


Рис. 38. Страховка

Противодействие комбинации «в стенку». Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение. Важная роль отводится партнеру по обороне. От его умения предвидеть ход комбинации, а также от его своевременной помощи во многом может зависеть дальнейший ход игрового момента.

Противодействие комбинации «скрещивание». Комбинация «скрещивание» в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация «в стенку». Обычно она применяется

на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент «скрещивания» защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом, с тем чтобы преградить путь к воротам.

Противодействие комбинации «пропуск мяча». Комбинация «пропуск мяча» наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому обороняющиеся игроки должны быть очень внимательны. Как правило, один из игроков линии обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится опередить нападающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам.

В то же время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий делает ложный замах на удар и пропустит мяч. В этой ситуации он обязан подстраховать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

Создание искусственного положения «вне игры». Осуществляется, как правило, при следующих обстоятельствах:

а) команда соперника, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед;

б) нападающие пытаются остро открываться и выйти на свободное место в глубь обороны;

в) инициатива принадлежит вашей команде, и соперники вынуждены обороняться, оставляя впереди одного – двух игроков, которым длинными передачами адресуется все мячи.

Создание положения «вне игры» зависит, прежде всего, от согласованности действий игроков линии обороны. Наиболее широкие полномочия для организации положения «вне игры» возлагаются на игрока, находящегося ближе других к своим воротам. Он должен очень внимательно следить за действиями и расположением партнеров, а также за действиями соперников, владеющих мячом. Чем ближе мяч к воротам, тем сложнее игрокам обороны согласовывать свои действия и создавать положение «вне игры». Как показывает практика, лучше всего это делать между центральной линией поля и линией штрафной площади.

На рис. 39 показана примерная организация положения «вне игры». Игрок средней линии 6 длинной передачей передает мяч нападающему 7. Пресечь быструю атаку может игрок 3, находящийся сзади всех, выходом вперед, перед самым ударом, оставляя за собой нападающих в положении «вне Игры».

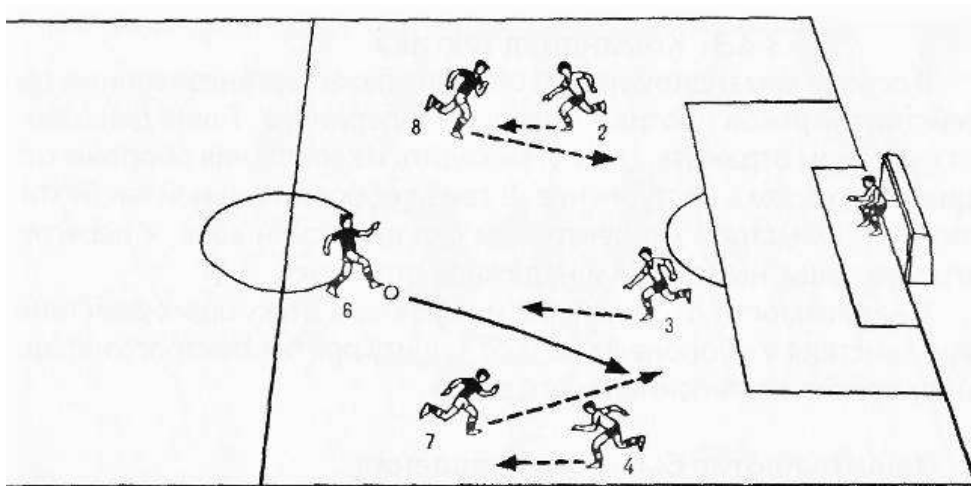


Рис. 39. Создание искусственного положения «вне игры»

Построение «стенки». К этому тактическому средству прибегает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударах в непосредственной близости от ворот. Правильная организация «стенки» во многом гарантирует безопасность ворот. Обычно в «стенку» встают 4-бигроков. Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше игроков становится в «стенку».

Обычно главная цель обороняющихся – обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

ЗАДАЧА 6. ТЕХНИКА ЭВОЛЮЦИИ ТАКТИКИ ИГРЫ И КОМАНДНОЙ ТАКТИКИ

6.1. Обучение техники командная тактика

6.2 Обучение техники эволюция командной тактики

6.1. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ КОМАНДНАЯ ТАКТИКА

Командная тактика объединяет усилия всех игроков, придает стройность организованность игре. Без четкой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра будет хаотичной, нецеленаправленной, а игроки будут просто бегать по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

В ходе встречи каждой команде приходится многократно атаковать, когда она владеет мячом, или защищаться, когда мячом владеет соперник, применяя при этом различные методы и средства борьбы, которые и составляют тактику игры. Главное в тактике – определение оптимальных средств, способов и форм ведения атаки и оборонительных действий.

Выбор тактики в каждом отдельном случае будет зависеть от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих пар игроков, состояния поля, климатических условий и т.д.

За более чем столетнюю историю футбола было создано немало тактических систем, предусматривающих четкую расстановку и распределение функций игроков. Рассмотрим основные принципы командной тактики нападения.

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

Быстрое нападение

Наиболее эффективным способом атакующих действий команды является быстрое нападение. Преимущество быстрого нападения состоит в том, что у соперников в этом случае нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне. Действия атакующих предельно насыщены элементами внезапности, игроки действуют на высоких скоростях. Они много маневрируют по полю и создают возможность в кратчайшее время, с помощью Небольшого числа передач вывести одного из партнеров на ударную позицию. Наиболее эффективно быстрое нападение при ответных атаках.

После того как команда овладела мячом в ходе игрового эпизода, можно различать три фазы быстрого нападения:

начальная фаза – переход от обороны к атаке: возвращение игроков, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и быстрая передача мяча игроку, находящемуся впереди;

развитие атаки – осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки;

завершение атаки – создание голевой ситуации и удар по воротам.

На рис. 40 показан вариант быстрого нападения после того, как команда выиграла единоборство в своей штрафной площади, куда был направлен мяч после атаки по правому краю. Один из центральных защитников - 3 выиграл борьбу за верховой мяч и послал его игроку средней линии - 6. Тот незамедлительно делает передачу на свободного от опеки нападающего - 9 и на высокой скорости передвигается вперед. Игрок, получивший мяч, имеет два варианта последующих действий: используя отвлекающий маневр партнеров, выйти на ударную позицию или, продвинувшись вперед и “вытянув” на себя одного из защитников, передать мяч освободившемуся партнеру для дальнейших действий.

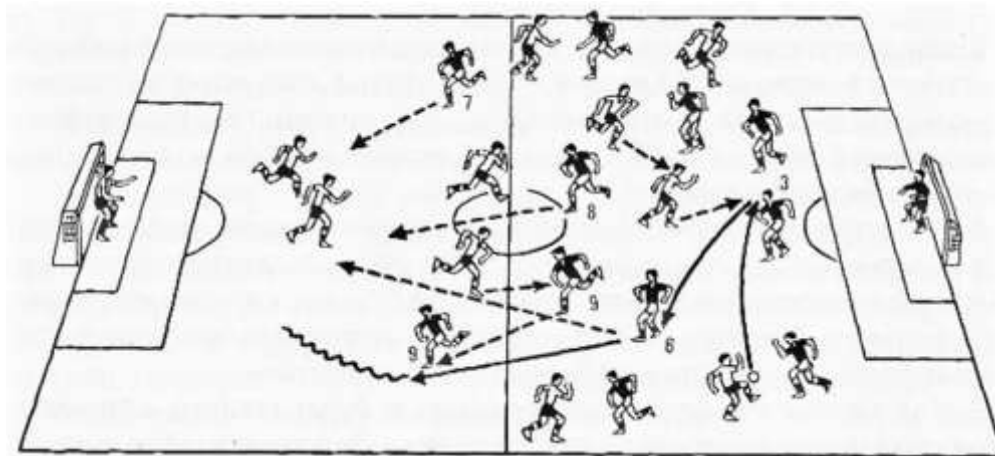


Рис. 40. Быстрое нападение

Основные требования к организации быстрого нападения:

1. Быстро выполнить передачу вперед и отрезать атакующих соперников, чтобы они не успели вернуться в оборону.
2. При развитии и завершении атаки использовать на высокой скорости хорошо наигранные комбинации.
3. Осуществлять скоростной маневр прорыва по флангу, по центру или по всему фронту. Главное – выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.
4. Игрокам передней линии атаки хорошо владеть искусством вести единоборства, т.е. уметь в одиночку обыгрывать соперника. Используя кратчайшие пути для выхода на ударную позицию, при первой возможности выполнять удар по воротам или создавать условия для взятия ворот партнером.
5. В команде иметь несколько игроков, которым адресуется первая передача из обороны. Партнеры должны хорошо знать излюбленную позицию этих игроков, чтобы с наименьшей затратой времени адресовать им мяч. Именно в максимально быстром переводе мяча на передний край атаки кроется внезапность командного действия. Первую передачу часто получает “диспетчер” команды. Он лучше других способен продолжить стремительную атаку, так как быстрее и точнее остальных партнеров оценивает игровую обстановку.
6. Игроки средней линии должны на максимальной скорости перемещаться к штрафной площади соперников, создавая второй эшелон атаки на тот случай, если быстрое нападение не принесет желаемого результата, и соперники сумеют организовать оборону.

Постепенное нападение

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. При этом часть передач выполняется поперек поля, особенно при подключении к атаке игроков защитной линии. Длительное время, затрачиваемое на развитие атаки, позволяет обороняющимся

перегруппировать свои силы и надежно перекрыть наиболее опасные для взятия ворот зоны. Организованная оборона, в свою очередь, требует от атакующих выполнения серии комбинаций (в расчете на прорыв защитных построений в одном из звеньев). Совершенно очевидно, что преодолеть массированную оборону малыми силами удастся крайне редко, а значит, в атаку необходимо включать значительное число игроков для создания численного преимущества на отдельном участке поля.

Маневрирование по длине и ширине поля позволяет увеличить плацдарм атаки, усложнить ее. Без всего этого команда не может рассчитывать на успех при осуществлении постепенного нападения.

На рис.41 показана атака, начатая вратарем с подключением игрока средней линии. Вследствие многоходовых комбинаций при постепенном нападении на ударную позицию выводится ряд игроков середины поля и линии защиты

При постепенном нападении выделяют следующие фазы:

начальная фаза – переход от обороны к атаке: возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линии атаки и передача мяча одному из открывшихся крайних защитников;

развитие атаки – постепенное продвижение к воротам соперников, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. Эти действия происходят в условиях хорошо организованной обороны соперников;

завершение атаки – создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

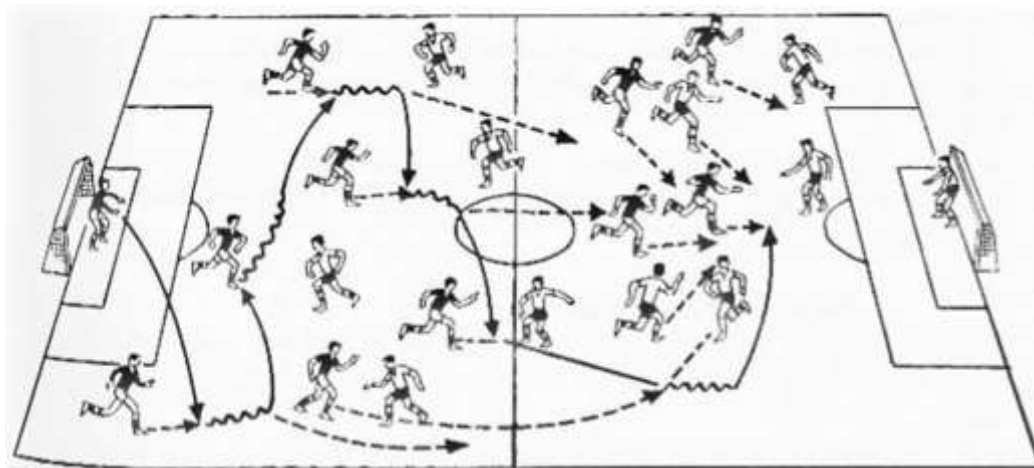


Рис. 41. Постепенное нападение

Основные требования к организации постепенного нападения:

1. Выполнять точно первую передачу одному из открывшихся партнеров. Целесообразнее всего эту передачу делать к боковой линии, так как там нет

большой насыщенности игроков, да и в случае ошибки соперник не получает возможности непосредственно угрожать воротам.

2. Активно маневрировать по фронту и длине поля всем игрокам передней и средней линии. Особенно важно умелое “открывание” ближайших от игрока с мячом партнеров.

3. Предусматривать возможность быстрой продольной или диагональной передачи непосредственно на переднюю линию атаки, т.е. переход к скоростному прорыву.

4. Умело пользоваться чередованием быстрых и медленных скоростей (умение «взрываться») в развитии атаки. Такие действия всегда до предела усложняют организацию обороны.

5. Изменять направления атаки с одного фланга на другой за счет длинных, поперечных или диагональных передач. Это обеспечивает развитие атаки по всей ширине поля и растягивает оборону соперников.

6. Применять наигранные комбинации с выводом на ударную позицию ряда игроков. Эти командные действия творчески осуществляются группами игроков, которые могут порой импровизировать, как это им подсказывает складывающаяся ситуация.

7. Подключать на ударную позицию игроков средней и задней линий атакующей команды, так как игроки передней линии атаки опекаются более строго.

8. Вести атаку эшелонировано. В этом случае атака может быть продолжена даже в том случае, если соперники сумеют в какой-то момент безадресно отбить мяч.

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление. В своей оборонительной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке игроков защитных линий и надежной страховке.

В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и защиту против постепенного нападения.

Защита против быстрого нападения. Если соперники делают главный акцент при переходе в нападение на быструю атаку, приняв за основу в качестве тактического средства пас по центру или по краю, то в начальной фазе атаки ближайшие к мячу игроки защищающейся команды должны решительно атаковать соперника, владеющего мячом, стремясь:

воспрепятствовать первой передаче, которая во многом может определить успех или неудачу атаки;

заставить ошибаться, делать лишние передачи ближайшим партнерам.

При развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать за их перемещениями в свободные зоны и пресекать попытки получения мяча.

Если соперник стремится завершить атаку по центру, игроки защитной линии более плотно концентрируются в районе штрафной площади и ведут непосредственную борьбу за мяч, ликвидируя голевые моменты. Если же нападение ведется по флангу, игроки защитной линии перемещаются в сторону направления атаки, нередко оголяя противоположный край ради надежной страховки. В первом случае главную роль в страховке, которая принимает форму углом назад, будет играть задний центральный защитник. В втором случае, наравне с задним центральным защитником, ответственность за страховку несет свободный от активной борьбы фланговый игрок, который занимает позицию сзади по диагонали в сторону ворот.

На рис. 42 показан возможный вариант защиты против быстрого нападения: задний центральный защитник 3 перехватил мяч, адресованный открывшемуся игроку 9. Несмотря на то, что мячом завладел защитник, нападающий игрок при поддержке своих партнеров 7 и 8 продолжает борьбу за мяч.

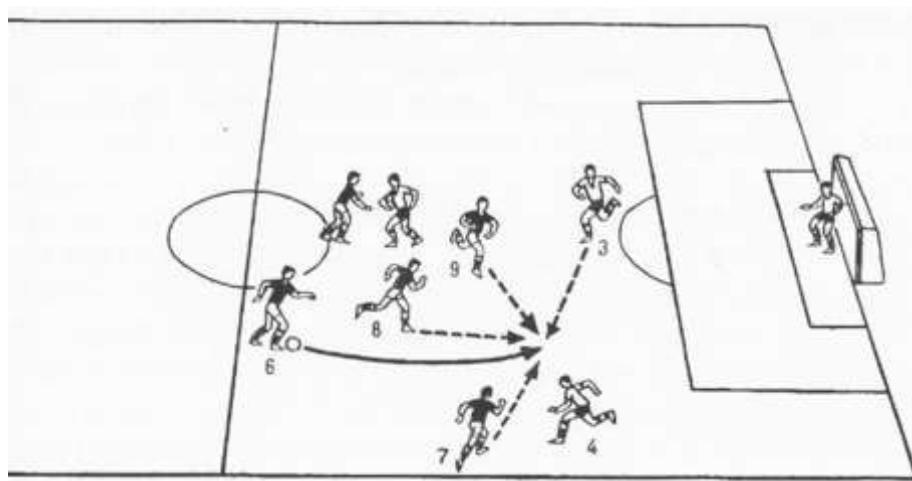


Рис. 42. действия против быстрого нападения

Основные требования к организации защиты против быстрого нападения:

1. Обязательно вступать в борьбу за мяч, чтобы вновь овладеть им или помешать сделать первую передачу.
2. Четко взаимодействовать, чтобы предотвратить скоростной маневр соперников, одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации групп игроков на отдельных участках поля.
3. Нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется первая передача.

Защита против постепенного нападения. Если соперник использует постепенное нападение, приняв в качестве тактических средств короткие и средние передачи, обороняющаяся команда в начальной фазе обороны предпочитает отходить назад преимущественно – но без активной борьбы. Несмотря на то что отдается инициатива, организованные и согласованные

оборонительные действия на своей половине поля лишают соперника такого важного фактора, как пространство на пути к воротам.

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки.

По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.

Основные требования к организации защиты против постепенного нападения:

1. Осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи.

2. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды.

3. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации командных действий

Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков.

В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

Основная цель персонального «держания» игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами. Для этого необходимо находиться от подопечного игрока на таком расстоянии, которое позволяет перехватить адресованные ему мячи, либо атаковать его в момент приема мяча для отбора. В зависимости от места расположения игрока на поле, нахождения мяча и скорости атакующего опекать соперника можно более или менее плотно, заняв позицию на нужном расстоянии и не теряя его из виду.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров «увести» опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде, но по-прежнему сохраняется в арсенале тактических средств защиты.

Зонная защита – это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной «передачи» подопечных игроков друг другу. Эта «передача» должна осуществляться до начала атаки либо в самом ее начале. «Передавать» же игроков в игре непосредственно у своих ворот, в завершающей стадии атаки, не рекомендуется.

Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д.

Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие – преимущественно играть в зоне.

Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

Основные принципы игры в обороне

Игроки оборонительной линии должны уметь:

1. Обороняться всей командой. В обороне в разных стадиях игры принимают участие все игроки команды. Нападающие должны вести активные оборонительные действия, принимать меры, способствующие возврату потерянного мяча.

2. Закрывать всех игроков атакующей команды в опасной зоне. Если игроки нападающей команды находятся на дистанции короткой или средней передачи от партнера, владеющего мячом, и могут получить мяч в ноги или на свободное место, они должны быть закрыты персонально.

3. Строго соблюдать принципы страховки и взаимостраховки. Позиция страхующего должна быть такой, чтобы он всегда мог своевременно исправить ошибку партнера. Такую позицию почти всегда следует занимать сзади страхуемого партнера, ближе к своим воротам.

4. Широко применять подсказ в обороне. Как правило, игрок, находящийся ближе к своим воротам, руководит действиями партнеров, и это способствует укреплению обороны. Особая роль в этом плане принадлежит вратарю. Его позиция позволяет внимательно наблюдать за развитием атаки

соперников и действиями партнеров в обороне, более верно оценивать игровые ситуации, своевременным подсказом предупреждать и исправлять допускаемые его партнером ошибки.

5. Использовать искусственное положение «вне игры». Если попытки противника «прорвать» оборону становятся особенно настойчивыми, а его нападающие пытаются остро открыться, выйти на свободное место, вполне возможно применение искусственного положения «вне игры». Наиболее широкие полномочия для применения, данного тактического приема имеет последний, т.е. находящийся ближе других к воротам, полевой игрок.

6. Идти на свои ворота в момент удара соперника. В момент удара соперника по воротам надо идти на собственные ворота раньше, чем это сделает соперник, чтобы лишить его возможности поразить их ударом по отскочившему мячу.

6.2 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ЭВОЛЮЦИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ

Одной из движущих сил развития футбола является тактика игры. Оставаясь неизменным по форме, по духу, футбол претерпел, и не один раз, серьезные изменения технического и особенно тактического порядка.

Основным фактором, влияющим на развитие любой спортивной игры, является борьба между Нападением и защитой. Именно эта борьба и стимулирует постоянное развитие тактики игры.

Наиболее подвижна в своем развитии индивидуальная тактика. Постоянно уточняются новые способы выполнения технических приемов, которые становятся средствами индивидуальной тактики. Смена средств осуществления решений происходит здесь относительно часто. Иное дело с командной организацией игры, выражением которой являются тактические системы, которые возникали по мере обогащения футбола новыми техническими приемами и тактическими действиями.

Каждая тактическая система имеет свои более или менее постоянные признаки, к которым относятся расположение игроков, способы и формы ведения игры, а также функции и обязанности игроков. Но если новое в индивидуальных тактических действиях появлялось довольно часто, то смена тактических систем, полностью зависящих от развития игры, происходит через значительные периоды времени.

1. Система «пять в линию»

Классическая расстановка игроков впервые была разработана английским клубом «Ноттинген Форест» в 80-х гг. прошлого века. Ее название произошло от формы расстановки игроков передней линии.

При этой системе в команде было два защитника, три полузащитника и пять нападающих (рис. 43). Такое построение игроков сзади давало возможность одному из защитников перемещаться вперед с целью «разрушить» игру, или, точнее, создать искусственное положение «вне игры». Однако постепенно футбол начинал терять свою привлекательность из-за того, что

большая часть встреч заканчивалась безрезультатно. Нужны были радикальные меры, чтобы оживить футбол. В 1925 г. Международная федерация футбола внесла изменения в трактовку пункта правил о положении «вне игры». Теперь уже атакующему игроку в момент передачи ему мяча достаточно было иметь перед собой не трех соперников, а двух.

Первые годы после изменения правил прошли под знаком полного превосходства нападения над защитой. Получив свободу маневра по длине поля, нападающие стали довольно легко проходить к штрафной площадке и забивать большое количество голов. Необходимо было искать эффективные средства защиты ворот.

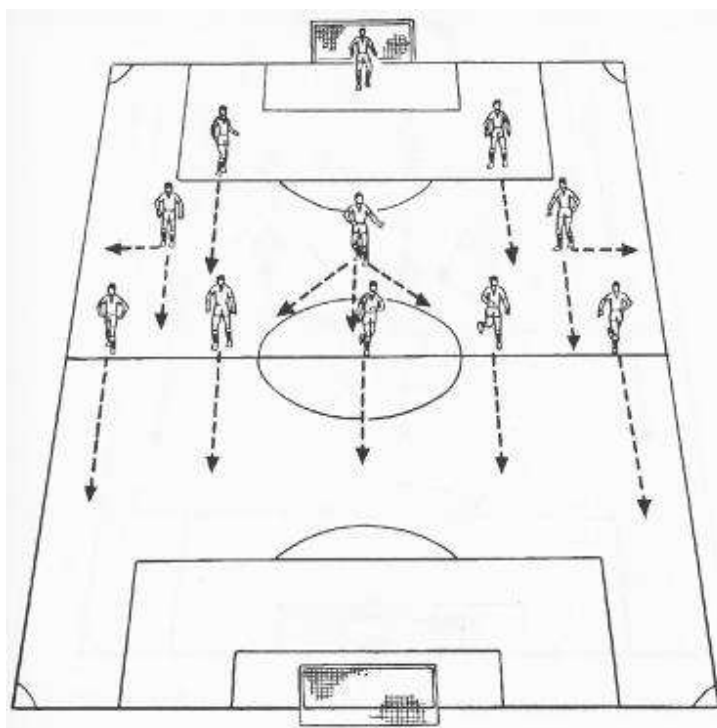


Рис. 43. Система «пять в линию»

2. Система «дубль-ве»

В 1932 г. тренер английского клуба «Арсенал» Чэпмэн оттянул назад центрального полузащитника, чтобы укрепить оборону наиболее опасной зоны перед воротами, превратив его в центрального защитника. Это, естественно, повлекло за собой изменения в расположении остальных игроков и послужило основой для разработки новой тактической системы, получившей всеобщее признание под названием «дубль-ве», или система трех защитников (рис. 44).

Так в середине поля появился «магический квадрат», включающий в себя двух полусредних и двух полузащитников. Именно это четверка организовывал как атакующие, так и оборонительные действия команды.

На некоторый период времени установилось сбалансированное соотношение сил атаки и обороны. Однако в связи с тем, что разрушать всегда

легче, чем созидать, через некоторое время перевес оказался на стороне защиты.



Рис. 44. Система «трех защитников»

3. Система 1+ 4 + 2+ 4

Шведский чемпионат мира 1958 г. завершился убедительной победой сборной команды Бразилии и как бы подвел итог эволюции тактики футбола 50-х гг. Своим успехом бразильцы во многом были обязаны новой тактической системе: команда, играющая по этой системе, имеет три твердые линии (рис. 45). Игроки каждой линии наделены более четкими тактическими функциями. Основным преимуществом новой системы являлось укрепление линии обороны, что позволило перейти на зонный принцип организации командных действий и надежнее выполнять страховку. Появилась возможность увеличить оперативное пространство для действий каждого нападающего и концентрации игроков по продольной оси футбольного поля (до шести игроков).

Быстро уяснив преимущества новой тактической системы, все команды начали тактическое перевооружение и на чилийском чемпионате мира 1962 Г. все команды играли по бразильской системе. Все, кроме одной команды, - Бразилии.

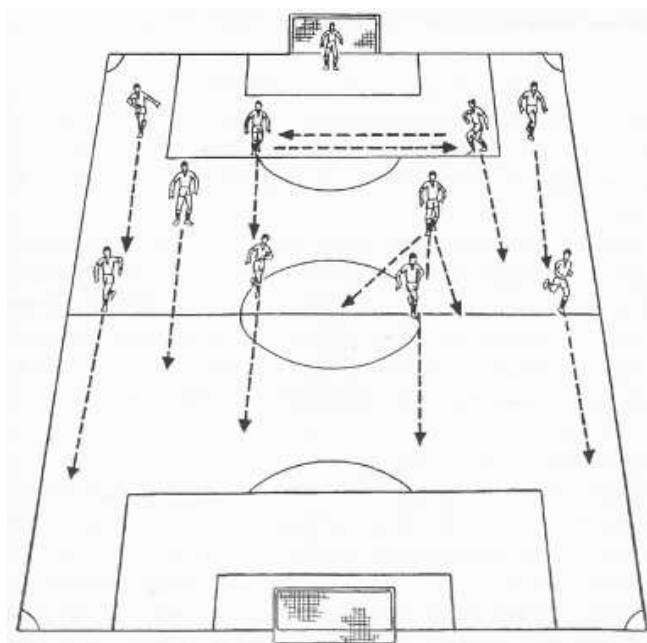


Рис. 45. Система 1+4+2+4

4. Система 1+4+3+3

К очередному чемпионату мира бразильцы существенно перестроили организацию своей игры. Сохранив прежним построение линии защиты, они переукомплектовали две остальные линии, переведя одного из нападающих в среднюю линию (рис. 46). Правильно определив важнейшую роль средней линии в организации как атакующих, так и оборонительных действий, бразильцы укрепили именно это звено. Однако эту систему не следует рассматривать как оборонительную. Наличие трех игроков в средней линии позволяет активно включать в атаку не менее двух из них. Увеличивает возможность замены и страховки фланговых игроков. Эти и другие преимущества сделали систему 1+4+3+3 одной из часто применяемых в современном футболе.

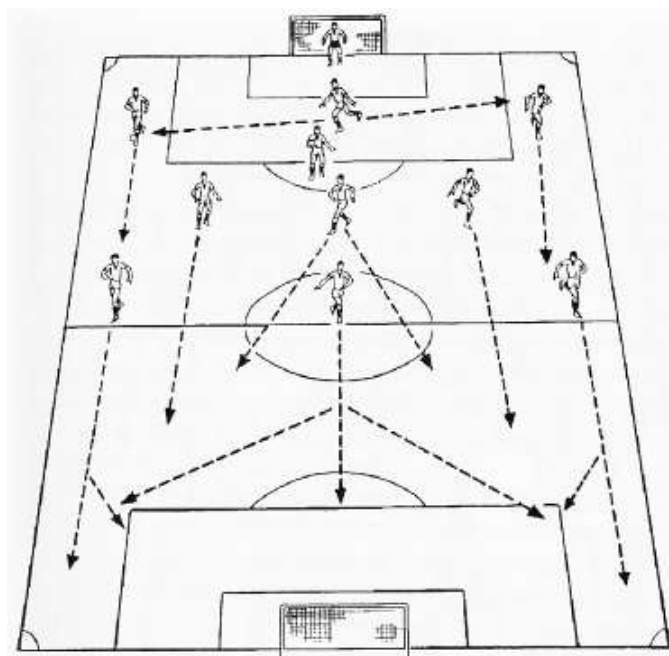
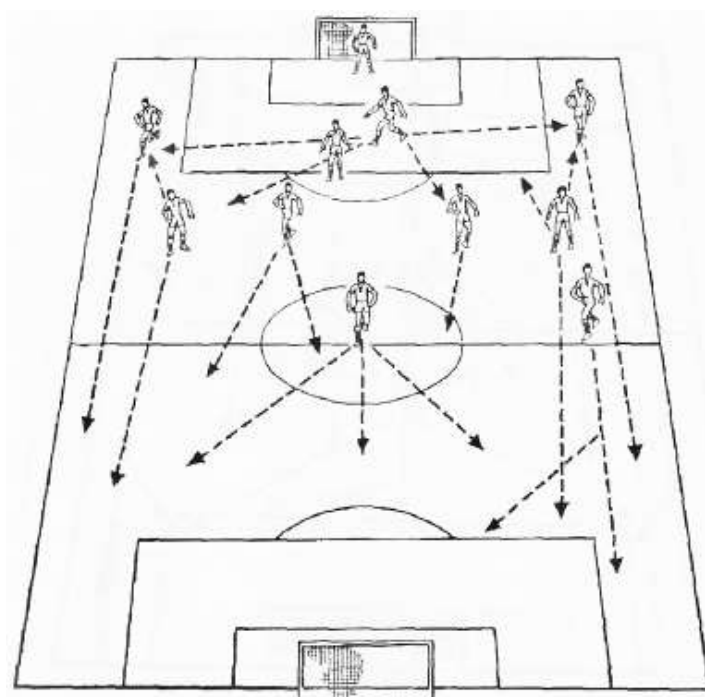


Рис. 46. Система 1+4+3+3

5. Система 1+4+4+2

Эта система игры широко известна и практикуется с большим успехом. Игроки располагаются в три линии: линия защиты из четырех игроков, средняя линия также из четырех и линия нападения - из двух.

Свободные зоны атаки заполняют игроки середины поля, а также фланговые игроки, постоянно меняющие направление развития атаки и затрудняющие этим организацию обороны соперника (рис. 47).



Современные тактические системы

Одним из главных направлений развития современного футбола является тенденция усиления наступательной мощи команды за счет повышения мобильности игроков, их универсализации и более четкой организации игры.

На X чемпионате мира по футболу получили признание новые принципы построения игры, т.е. принципы тотального футбола. Под тотальным футболом понимаются организованные действия всех игроков, их большая активность в любом наступательном и оборонительном эпизодах. Существенная черта тотального футбола - универсализм игроков. Как и прежде, все игроки занимают определенные игровые позиции. Однако, играя в рамках определенной тактической системы, футболисты осмысливают и развивают свою игру, выбирая районы действий по своим возможностям. Они находятся в непрерывном движении, действуют импровизированно и способны изменить характер игры в нужном для команды направлении неожиданно и быстро.

Высокая скоростная техника, умение варьировать темп игры (аритмия), маневренность - вот индивидуальные технические и тактические качества игроков, которые способствуют стиранию различий между отдельными линиями, позволяют осуществлять взаимозаменяемость игроков.

Характерным для современного футбола является то, что атака и оборона носят массированный характер и хорошо сочетаются с индивидуальными методами игры. Четкая взаимозаменяемость игроков различных линий позволяет без ущерба для обороны успешно использовать в атаке игроков средней линии и фланговых игроков.

Индивидуальные действия в современном футболе все больше и больше подчиняются коллективной игре. Однако это вовсе не умаляет достоинства индивидуально сильных игроков, которые становятся лидерами команды. да и импровизация носит теперь не только индивидуальный, но и коллективный характер, что делает неожиданными командные действия и дезорганизует соперников. Стремление вести атаку в стиле коллективной импровизации приносит успех лишь тогда, когда в команде есть соответствующие исполнители.

Одной из главных причин появления новых тактических систем игры является поиск такого расположения игроков, когда нагрузка на каждого из них распределялась бы равномерно; когда значительно увеличивалась бы оперативная глубина и ширина наступательных и оборонительных действий команды; когда атака и оборона плавно переходили одна в другую, усиливая активность игроков в оборонительных и атакующих действиях.

Командные действия при системе 1+4+3+3

Организация коллективных действий при системе 1+4+3+3 характеризуется крупномасштабным маневром, длинным пасом при преодолении середины поля и быстрыми атаками с использованием тактических комбинации в одно - два касания. Центральные защитники изменяют свое расположение и занимают позиции «уступом», т.е. один

выдвигается вперед, а другой остается на прежнем месте «свободным защитником». Передний защитник уделяет большее внимание центральному нападающему, следит за его перемещениями и вступает в единоборство с ним. Задний, перемещаясь по фронту, обеспечивает страховку своих партнеров и занимает ключевую позицию в центре обороны. По ходу игры, в зависимости от создавшейся обстановки, эти игроки меняются ролями.

Игроки средней линии активно участвуют как в оборонительных, так и в атакующих действиях, помогая нападающим прорывать оборону соперников.

В линии нападения располагаются три игрока, контролируемые четырьмя защитниками. Их связь по фронту растянута. Однако, сохраняя принцип ломаной линии в наступлении и маневрируя по фронту и вглубь, нападающие не только находят пути освобождения от защитников, но и обеспечивают глубину атаки и связи в звеньях.

Командные действия при системе 1+4+4+2

Особенность данной системы заключается в том, что средняя линия состоит уже из четырех человек. Кроме того, более равномерно распределены нагрузки между игроками средней и защитной линий. Если при системе 1+4+2+4 была укреплен продольная ось, то при системе 1+4+4+2 она переместилась, стала поперечной и состоит уже из 4-5 игроков. Действия фланговых игроков, которые могут перейти на зонную игру в обороне, становятся подвижными и маневренными. Число “чистых” нападающих уменьшилось до двух, тем не менее, увеличилось количество игроков, активно участвующих в атаках, до пяти-шести. Они ведут наступление из разных точек поля.

Линия обороны если не претерпела изменений в количественном отношении, то в тактическом плане сделала шаг вперед. Игроки обороны кроме своих обычных действий в обороне участвуют в наступательных акциях команды, причем не от случая к случаю, а постоянно, на протяжении всей игры. При игре в обороне команды чаще придерживаются зонного метода.

Своеобразным стержнем команды является средняя линия. Здесь концентрируется группа игроков, которым в основном принадлежит конструирующая роль. Это обычно универсальные игроки, которые уверенно чувствуют себя в любой точке поля. Их игра основана на длительном владении мячом, многоходовых комбинациях, отличном взаимодействии. Подвижность игроков средней линии позволяет взять под контроль середину полу. Это не только лишает нападающих соперников поддержки партнеров, но и создает предпосылки для непрерывных выпадов в тылу соперников. Они часто практикуют взаимозаменяемость с нападающими и защитниками, ищут комбинационные возможности, охотно прибегают к обводке и короткому пасу. Готовя атаку в середине поля, игроки средней линии меняют направление развития атаки посредством средних и коротких передач во всех направлениях, выискивая слабые места в организации обороны противника.

Линия нападения составлена из двух игроков, умеющих играть на флангах и в центре. Их перемещения и маневры направлены на то, чтобы

создать для партнеров игровое пространство и возможность для неожиданного, заранее наигранного выхода на ударную позицию. На долю нападающих приходится большая нагрузка, так как они действуют на предельной скорости и находятся в постоянном движении.

В настоящее время продолжается совершенствование современных тактических систем, и многие команды не без успеха используют следующие Их модификации: 1+4+1+3+2; 1+4+3+1+2 и 1+3+5+2.

Особенность системы 1+4+1+3+2 заключается в том, что один из игроков средней линии оттягивается назад и занимает игровую позицию между Линией защиты и средней линией. Основными функциями этого игрока являются: налаживание игровых связей между игроками средней линии и линии защиты; осуществление взаимозаменяемости с ними и надежной страховки на опасном направлении развития атаки соперника (рис. 48 и 49).

Выполнение таких опорных и связующих функций открывает широкие возможности для созидательных акций в нападении фланговым игрокам и игрокам средней линии.

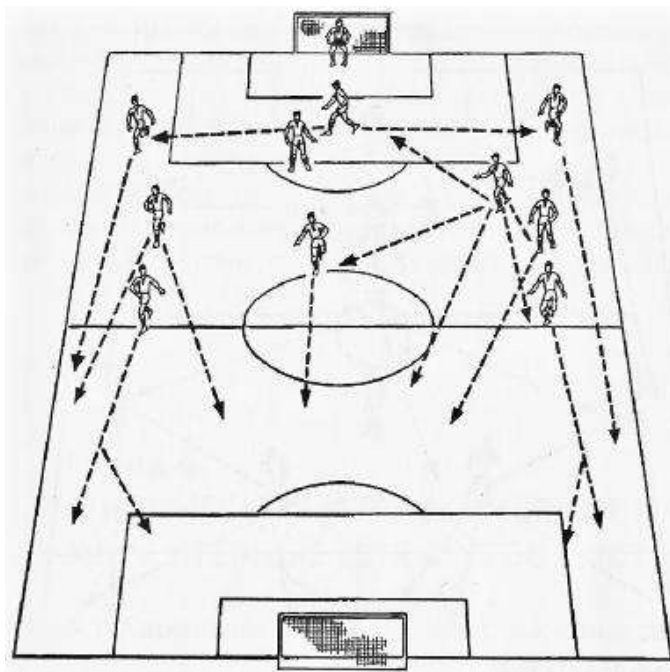


Рис. 48. Система 1+4+1+3+2

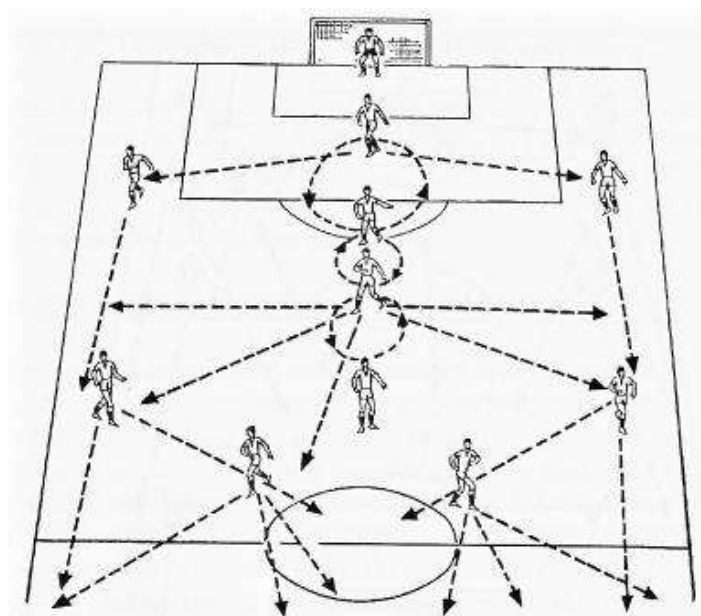


Рис. 49. Система 1+4+1+3+2

При системе **1+4+3+1+2** один из игроков занимает промежуточную рабочую точку между игроками средней линии и нападающими. Главная задача “свободного” игрока - осуществление связи между атакующими игроками. Он активно участвует во всех эпизодах игры при развитии и завершении атаки. При переходе к обороне стремится не допустить начала ответной атаки соперника с мячом, в зоне, где он находится, чтобы выиграть время для лучшей организации защитных действий своей команды (рис. 50).

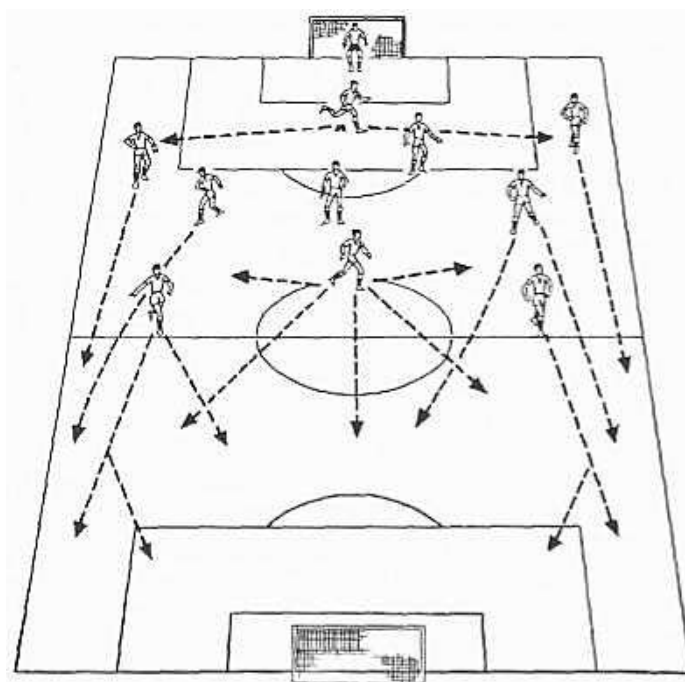


Рис. 50. Система 1+4+3+1+2

Главная особенность системы 1+3+5+2 заключается в укреплении средней линии еще одним игроком, что создает дополнительные возможности для усиления атак. Игроки середины поля выполняют решающие функции в организации игры, стремясь сохранить равновесие и сбалансировать действия, как в атаке, так и в обороне. Перестройка на игру с пятью игроками средней линии требует особой согласованности оборонительных действий при взаимозаменяемости и страховке.

Существующие схемы расположения игроков на футбольном поле, их функции, методы ведения игры позволяют говорить о стремлении к созданию универсальной системы, способной видоизменяться в процессе игры.

3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1. Контроль теоретических знаний

Контрольные вопросы:

1. Футбол как разновидность физической культуры в ВУЗе.
2. История развития футбола в мире и Республике Беларусь.
3. Правила игры и методика судейства в футболе.
4. Техника ударов по мячу ногами.
5. Техника приема (остановка) мяча.
6. Техника ударов по мячу головой.
7. Техника ведения мяча.
8. Техника обманных движений (финтов).
9. Техника отбора мяча.
10. Техника игры вратаря.
11. Тактические действия в футболе.
12. Тактические комбинации в футболе.
13. Тактические действия игры вратаря.

3.2. Контроль физической подготовки

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши (полевые игроки)										
1. Бег 30 м, с	4,1 и менее	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	62,0 и менее	63,5	65	66,5	68	69,5	71,0	72,5	74,0	75,5 и более
3. Бег 3000 м, мин, с	11.15 и менее	11.30	11.45	12.00	12.15	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30 и более
4. Удары по мячу с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Удары по мячу на точность и дальность, м	45,0–42,5	42,4–40,0	39,9–37,5	37,4–35,0	34,9–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4–20,0
6. Двусторонняя игра (экспертная)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

оценка), балл										
Девушки (полевые игроки)										
1. Без 30 м,с	4,9 и менее	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8 и менее
2. Челночный бег 7×50 м, с	71,0 и менее	72,5	74,0	75,5	77,0	78,5	80,0	81,5	83,0	84,5 и более
3. Бег 1000 м, мин, с	3.40 и менее	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25 и более
4. Удары по мячу с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Удары по мячу на точность и дальность, м	35,0–32,5	32,–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4–20,0	19,9–17,5	17,4–15,0	4,9–12,5	12,4 – 10,0
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши (вратари)										
1. Бег 30 м, с	4,3 и менее	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	65,0 и менее	66,5	68,0	69,5	71,0	72,5	74,0	75,5	77,0	78,5 и более
3. Бег 3000 м, мин. с	11.45 и менее	12.00	12.15	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.45	14.00 и более
4. Удары по мячу с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5.Броски мяча на точность и дальность, м	45,0–42,5	42,–40,0	39,9–37,5	37,4–35,0	34,9–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4–20,0
6.Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки (вратари)										
1. Бег 30 м, с	4,9 и менее	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	74,0 и менее	75,5	77,0	78,5	80,0	81,5	83,0	84,5	86,0	87,5 и более
3. Бег 1000 м,	3.50 и	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35 и

мин. с	менее									более
4. Удары по мячу с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5.Броски мяча на точность и дальность, м	35,0–32,5	32,–30,0	29,–27,5	27,–25,0	24,–22,5	22,–20,0	19,–17,5	17,–15,0	14,–12,5	12,–10,0
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Бег 30 м** проводится на беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной 104 комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. **Челночный бег 7×50м** проводится на беговой дорожке. Пробегаются семь 50-метровых отрезков сначала в одну, затем в обратную сторону. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. **Бег 1000 (девушки), 3000 метров (юноши)** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» (ноль) баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

4. **Удары по мячу с 16,5м в ворота (юноши и девушки, полевые игроки и вратари).** Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 метрах за воротами (для девушек – не ближе чем в 5 метрах за воротами). Полевые игроки выполняют удары по неподвижно лежащему на площадке мячу. Вратари могут выполнять удары по неподвижно лежащему мячу, или по летящему мячу, выпущенному непосредственно с рук, или по мячу, выпущенному с рук и отскочившему от поверхности площадки. Выполняется 10 ударов. В зачет берется количество попаданий.

5. **Удары по мячу на точность и дальность (юноши и девушки, полевые игроки).** Выполняется 4 удара по неподвижному мячу в прямоугольнике 5×2,5 м, расположенные по прямой на расстоянии 45,0; 42,4; 39,9; 37,4; 34,9; 32,4; 29,9; 27,4; 24,9; 22,4; 19,9; 17,4; 14,9; 12,4 м. Необходимо

попасть в один из прямоугольников. В зачет берется лучший результат. Броски мяча на дальность и точность (юноши и девушки, вратари). Выполняется 4 броска в прямоугольники 5×2,5, расположенные по прямой на расстоянии 45,0; 42,4; 39,9; 37,4; 34,9; 32,4; 29,9; 27,4; 24,9; 22,4; 19,9; 17,4; 14,9; 12,4. Необходимо попасть в один из прямоугольников. В зачет берется лучший результат.

6. Двусторонняя игра

3.3. Тематика рефератов

1. Правила игры и методика судейства в футболе.
2. История развития футбола в мире и Республике Беларусь.
3. Классификация техники и тактики футбола.
4. Техника игры вратаря в футболе.
5. Техника футбола; методика обучения основным техническим приемам в нападении и защите.
6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите футболе.
7. Групповые тактические действия в нападении и защите футболе.
8. Командные тактические действия в нападении и защите футболе.
9. История Чемпионата Мира по мини-футболу.
10. Интересные факты о футболе (мини-футболе).

4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Глоссарий

Арбитр – футбольный судья, судья на поле, рефери.

Аренда – переход игрока из одного клуба в другой на обусловленное время, по завершении которого трансфер игрока либо выкупается, либо игрок возвращается в клуб, которому принадлежат права.

Атака – последовательные действия, направленные на поражение ворот соперника.

Аут – выход мяча за боковую линию.

Аутсайд – крайний фланговый нападающий.

Бег – основное средство передвижений в футболе. С помощью бега осуществляются различные перемещения футболистов, не владеющих мячом. Кроме того, бег входит составной частью в технику владения мячом. В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Ворота – конструкция прямоугольной формы, которая состоит из двух штанг, перекладины и сетки, находящаяся на краю поля, куда игроки пытаются забить мяч. Стандартный размер ворот составляет 7,32 метра в длину и 2,44 метра в высоту.

Гол в раздевалку – гол на последних минутах первого тайма.

Гол из раздевалки – гол на первых минутах второго тайма

Гол – взятие ворот соперника, фиксируется, если мяч полностью пересёк линию ворот.

Голевая передача – пас игроку, непосредственно после которого был забит гол.

Голевая ситуация – перспективная атака, в которой с высокой долей вероятности может возникнуть голевой момент.

Голевой момент – момент в игре, при котором атака на ворота соперника с высокой долей вероятности может завершиться голом. Игрок упустил голевой момент – не использовал хорошую возможность забить гол.

Голкипер – игрок, защищающий свои ворота.

Грязная игра – всякие, без исключения, грубые нечестные действия футболистов на поле. Например : симуляция повреждения; помеха выполнению свободных ударов; умышленная затяжка времени; не цензурное выражение(словом или жестом), демонстрация недовольства по поводу решения судьи; громкие выкрики на поле; оклик соперника с тем, чтобы ввести его в заблуждение, и т. п.

Дисквалификация – лишение футболиста или команды права участвовать в играх на определенный срок.

Длинная скамейка – широкий выбор запасных игроков, способных заменить игроков основного состава. При этом нет серьёзной потери в качестве

игры. Очень актуальна в длительных турнирах, по ходу которого многие успевают получить разной степени травмы и испытать временные спады игровых кондиций.

Дриблинг – движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника.

Жеребьевка – определение порядка выступления футбольных команд в чемпионате или турнире, а также выбор стороны поля или начального удара перед матчем.

Зонная защита – это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Завершение атаки – создание голевой ситуации и удар по воротам.

Закрывание – это перемещение игроков обороняющейся команды с целью занятия правильной позиции, затрудняющей сопернику возможность получения мяча.

Забегание – технический приём, при котором игрок без мяча пробегает мимо игрока с мячом и может получить от него короткий пас.

Защитник – игрок защитной линии, главной задачей которого является оборона подступов к своим воротам. Игрок задней линии обороны.

Инсайд – немного оттянутый назад атакующий игрок, находящийся между линией нападения и линией полузащиты. Играет роль связующего.

Классификация техники футбола – это распределение технических приемов на группы по общим специфическим признакам.

Кросс – передача мяча с фланга в центр поля (навес, прострел).

Матч – состязание двух футбольных команд в течение отведённого футбольными правилами и судьёй времени. Матч состоит из двух таймов.

Набегание – технический приём, при котором игрок, не владеющий мячом, производит движение в предполагаемую зону получения навеса.

Нападающий – игрок линии атаки (форвард).

Ничья – результат матча, при котором не выявлен победитель.

Нырок – способ имитации нарушения правил с целью «выпросить» штрафной удар или пенальти способ удара головой по низколетящему мячу в падении.

Начальная фаза – переход от обороны к атаке: возвращение игроков, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и быстрая передача мяча игроку, находящемуся впереди.

Открывание – это перемещение игрока с целью создания выгодных условия для получения мяча от партнера.

Обводка – это действия игрока, владеющего мячом, с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Чем разнообразнее и эффективнее приемы обводки, тем опаснее становится атака.

Различают следующие виды обводки:

- с изменением скорости движения;
- с изменением направления движения; обманные движения (финты).

Оборона – ликвидация или недопущение опасности своих ворот командными силами

Отбор мяча – одна из главнейших задач игроков оборонных линий, в которой защитник должен заполучить мяч себе и прервать атаку соперника.

Остановки – эффективное средство изменения направления движения.

Пас – передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.

Пенальти – 11-метровый штрафной удар.

Перехват – прерывание точного паса игроком противоположной команды.

Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

Подкат – способ отбора мяча, при котором обороняющийся игрок в падении, скользя по траве (подкатываясь), выбивает мяч у нападающего.

Подъём (удар подъемом) – удар центром бутсы, исполняемый на технику.

Позиционная атака – атака на ворота с долгим розыгрышем комбинации на половине поля соперника.

Поле – место, где проходит игра. От 90 до 120 в длину и от 45 до 90 метров в ширину.

Послематчевые пенальти – серия 11-метровых штрафных ударов, назначаемая в кубковых матчах для окончательного определения победителя.

Прыжки – используя их, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча грудью, ногой, головой и некоторых финтов. В игре используются прыжки вперед, в стороны, вверх и в смежные с ним; направления. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и, приземления.

Прострельный удар – обычно такими ударами пользуются игроки, передающие мяч с фланга в середину поля на расстояние, достаточно близкое от ворот, полагая, что мяч, летящий с большой силой, может проскочить мимо защитников. Набегающему на подобный мяч форварду бывает иногда достаточно подставить ногу, чтобы мяч изменил направление и с силой влетел в ворота.

Развитие атаки – осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки.

Разбор игры – обсуждение того, как проходила недавняя встреча с соперником. Обычно на таком обсуждении принято устанавливать, что из намеченного удалось реализовать, а что нет, это помогает устранить ошибки как команды в целом, так и каждого из игроков.

Страховка – один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

Свободный удар – не прямой штрафной удар. Гол после исполнения данного штрафного удара засчитывается только в том случае, если хоть один из игроков любой команды коснулся мяча во время его пути до ворот. Если мяч влетел в ворота, а судья не зафиксировал данного касания, назначается удар от ворот, если мяч попал в ворота соперника, или угловой удар в пользу команды соперника, если мяч попал в собственные ворота.

Скрещивание – технический приём, когда игрок с мячом бежит навстречу партнеру и в момент сближения оставляет ему мяч или делает вид, что отдаёт пас, а сам продолжает движение с мячом

Стенка – 1) защитное построение из игроков, которое ставится с целью защиты своих ворот на расстояние 9 метров от бьющего, 2) – тактическая прием, когда футболист, владеющий мячом, передает его партнеру, а тот возвращает мяч обратно одним касанием в другую точку.

Тайм – одна из двух частей футбольного матча. Тайм состоит из 45 минут, определённых футбольными правилами, плюс компенсированное время, добавленное судьёй.

Тактическая подготовка – процесс, целью которого является достижение эффективного применения элементов технической подготовки в определенных игровых ситуациях.

Техническая подготовка – процесс, направленный на овладение игроком специальными приемами и способами обращения с мячом для достижения определенных целей.

Техническое поражение – поражение команды (со счетом 0-3), присваиваемое уполномоченным органом команде за грубое нарушение правил проведения матча, регламента турнира, неявку команды на игру и т.д. Сопернику присваивается техническая победа (так же 3-0).

Точка – отметка в штрафной для пробития 11-метрового штрафного удара. Указать на точку – назначить пенальти.

Удаление – исключение из участников матча за две жёлтые карточки в одном матче особо грубое нарушение без предварительно показанных жёлтых карточек. При удалении участнику матча показывается красная карточка, и он обязан покинуть поле. Судья имеет право удалять не только полевых, но и запасных игроков, а также тренеров команд.

Удар Паненки – способ исполнения футбольного пенальти, при котором мяч по навесной траектории подсекается в ворота.

Удар по входящей (линии) – крученный удар, летящий в сторону ворот.

Удар пыром – удар, выполняемый с носка. Исполняется на силу.

Удар шведкой – удар, выполняемый внешней стороной стопы. Исполняется на технику.

Удар щёчкой – удар, выполняемый внутренней стороной стопы. Исполняется на технику.

Укрыть мяч – это умение достигается определенным положением туловища. Обычно, овладевшие этим приемом, ведя мяч, ставят корпус своего тела по отношению к мячу со стороны соперника и тем самым отрезают ему возможность подойти к мячу.

Физическая подготовка – общее и специальное развитие спортсмена, обеспечивающее его дельнейшее совершенствование в технике футбола. Общая физическая подготовка предусматривает освоение всех элементов движения, навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, преодоления различного рода препятствий. Она помогает футболисту выработать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Специальная физическая подготовка, воспитывает у спортсмена качества, необходимые для успешной игры в футбол. Сюда относятся разнообразные удары по мячу, акробатические упражнения и т.д.

Финал – заключительная встреча команд в кубковых состязаниях, в которой обычно и определяется победитель.

Финт – обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.

ФИФА – сокращенное название Международной федерации футбола. Создана 21 мая 1904 года в Париже на учредительном конгрессе в присутствии семи делегатов от шести стран: Бельгии, Голландии, Дании, Швеции, Швейцарии и Франции. ФИФА поставила перед собой задачу быть организатором международных футбольных турниров и чемпионатов мира. В настоящее время одно из самых крупных международных объединений. Руководящие органы находятся в Цюрихе.

Центральный круг (центр поля) – часть разметки футбольного поля. Проводится радиусом девять метров из центра поля и предназначается для того, чтобы не допустить приближения к мячу футболистов команды, не производящей начальный удар.

Чемпион – спортсмен или команда, победившая в любых соревнованиях на первенство. Каждый футболист команды-победительницы, сыгравшей предусмотренное положением количество игр, также вправе называться чемпионом.

Чемпионат – соревнование, проводимое с использованием круговой системы. Характерным признаком чемпионата можно считать наличие не менее одной игры с каждой командой своего дивизиона. Как правило, чемпионат состоит из нескольких кругов Чердак – верхняя часть турнирной таблицы.

Штрафная площадь – площадь перед воротами, в пределах которой вратарю позволено играть руками. Любое нарушение правил игроками в штрафной площади своих ворот карается назначением пенальти.

Штрафной удар – наказание, назначаемое за умышленное касание мяча рукой и за применение грубых приемов.

Эмблема – условное или символическое изображение футбольного клуба. Каждый футбольный клуб имеет эмблему похожую на герб. Она нашивается на футболку.

4.2. Рекомендуемая литература

Основная литература

- 1 Андреев, С.Н. Техника дриблинга и финтов в мине-футболе: учеб. пособие / С.Н. Андреев. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
- 2 Бишопс, К. Единоборство в футболе / К. Бишопс; пер. с англ.; Х.В. Герардс. – М.: Терра-Спорт, 2017. – 168 с.
- 3 Бланк, Д. IQ в футболе / Д. Бланк; пер. с англ.; Д. Мясников. – М.: Эксмо, 2018. – 176 с.
- 4 Гиффорд, К. Всё о футболе / К. Гиффорд; пер. с англ.; А.С Козловский. – М.: АСТ, Астрель, 2015. – 622 с.
- 5 Губа, В.П Теория и методика мини-футбола / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2016. – 200 с.
- 6 Губа, В.П. Теория и методика футбола / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
- 7 Левин, В.С Мини-футбол. Тактика игры в атаке и обороне / В.С. Левин, С.С. Соколов. – М.: Просвещение, 2016. – 241 с.
- 8 Симаков, В.И. Игра в «стенку» / В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 2015. – 255 с.
- 9 Уткин, В.В. Играйте в футбол: записки спортивного комментатора / В.В. Уткин. – М.: Наука, 2016 – 312 с.
- 10 Франклин, Ф. Как футбол объясняет мир. Невероятная теория глобализации / Ф. Франклин; пер. с англ.; Н.М. Переческий. – М.: Олимп-Бизнес, 2017. – 272 с.

Дополнительная литература

- 1 Алексеев, С.В. Последовательность обучения техническим приемам футбола с учетом общего и частного в их содержании / С.В. Алексеев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях развития общества: материалы Всерос. науч. – практ. конф. – Чебоксары: Чуваш, гос. пед. ун-т, 2007. – С. 68-72.
- 2 Алексеев, С.В. Анализ техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании / С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: межвузов, сб. науч. ст. – М.; Чебоксары: Академия педагогических и социальных наук; Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2004. – С. 13-19.
- 3 Алексеев, С.В. Обучение технике футбола / С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов. – Набережные Челны: КаМГИФК, 2004. – 98 с.
- 4 Андреев, С.Н. Играй в мини-футбол / С.Н. Андреев. – М.: Сов. спорт, 1989. – 47 с.

- 5 Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
- 6 Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 2003, – 83 с.
- 7 Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1998. – 331 с.
- 8 Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Марьянов. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 288 с.
- 9 Голомазов, С. В. Футбол. Универсальная техника атаки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Дивизион, 2006. – 680 с.
- 10 Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 256 с.